

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (középiskol 15-18 (reggeli,ebéd, vacsora))

Bajza utcai Főző és tálalókonyha
6400 Kiskunhalas

2024.01.22. - 2024.01.26.

Hétfő 2024.01.22.	Kedd 2024.01.23.	Szerda 2024.01.24.	Csütörtök 2024.01.25.	Péntek 2024.01.26.
-----------------------------	----------------------------	------------------------------	---------------------------------	------------------------------

3 Ebéd

paradicsom leves 142 Kcal A:=(Glutén, Zeller, Tojás, Tej, Mustár,) 596 Kj	tarhonya leves 95 Kcal A:=(Glutén, Tojás, Zeller, Kén- 398 Kj	erőleves 44 Kcal A:=(Zeller, Glutén, Tojás, Tej, Mustár, Szój 185 Kj	karfiolleves 90 Kcal A:=(Zeller, Glutén, Tojás, Tej, Mustár,) 375 Kj	omlósckocka-túrós TK 676 Kcal A:=(Glutén, Tojás, Tej,) 2826 Kj
tavaszi csirketokány 358 Kcal A:=(Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,) 1498 Kj	zöldbab főzelék 149 Kcal A:=(Tej, Glutén,) 621 Kj	sült csirkecomb 257 Kcal A:=(1074 Kj	rántott sertésszelet 380 Kcal A:=(Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Dióféfé 1590 Kj	tejfölös fejtett bableves 152 Kcal A:=(Tej, Zeller, Glutén, Tojás, Mustár, Kén- 635 Kj
főtt tészta 435 Kcal A:=(Glutén, Tojás,) 1817 Kj	búboshús 480 Kcal A:=(Tojás, Glutén, Szójabab, Tej, Dióféfé 2006 Kj	párolt rizs 382 Kcal A:=(1596 Kj	petrezselymes burgonya 335 Kcal A:=(1398 Kj	túrós lepény 1050 Kcal A:=(Glutén, Tej, Tojás,) 4390 Kj
	fehér kenyér szeletelt 126 Kcal A:=(Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Dióféfé 528 Kj	cékla-almasaláta 265 Kcal A:=(Mustár, Tej, Tojás,) 1109 Kj		

Energia	3910,2 Kj	3553,2 Kj	3964,4 Kj	3363,4 Kj	7851,6 Kj
Energia	935,5 Kcal	850,0 Kcal	948,4 Kcal	804,6 Kcal	1878,4 Kcal
Zsír	24,044 g	38,930 g	43,788 g	34,581 g	87,091 g
Fehérje	69,476 g	56,915 g	48,456 g	41,202 g	62,055 g
Szénhidrát	117,664 g	77,272 g	92,647 g	87,680 g	262,330 g
Só	2,680 g	4,403 g	4,969 g	4,116 g	2,555 g
Cukor	23,044 g	5,595 g	5,226 g	0,421 g	125,306 g
Koleszterin	83,228 g	226,410 g	74,296 g	75,000 g	169,000 g
Telített zsír	3,598 g	13,401 g	7,408 g	4,776 g	32,145 g
Transz-zsír	0,000 g	0,000 g	0,000 g	0,000 g	0,000 g