

A változtatás jogát fenntartjuk.

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

Bajza utcai Főző és tálalókonyha
6400 Kiskunhalas

2024.12.16. - 2024.12.20.

Hétfő 2024.12.16.	Kedd 2024.12.17.	Szerda 2024.12.18.	Csütörtök 2024.12.19.	Péntek 2024.12.20.
-----------------------------	----------------------------	------------------------------	---------------------------------	------------------------------

3 Ebéd

jakabgulyás - marhahússal 187 Kcal A:=(Tej, Zeller, Glutén, Tojás, Kén- 784 Kj	fahéjas almaleves 163 Kcal A:=(Glutén, Tej,) 682 Kj	zöldborsó leves 99 Kcal A:=(Zeller, Glutén, Tojás, Tej, Mustár,) 413 Kj	erőleves 44 Kcal A:=(Zeller, Glutén, Tojás, Tej, Mustár, Szój 185 Kj	sertés raguleves 175 Kcal A:=(Zeller, Glutén, Tojás, Tej, Mustár,) 731 Kj
tejberizs 872 Kcal A:=(Tej,) 3646 Kj	burgonyapüré 370 Kcal A:=(Tej,) 1546 Kj	bolognai spagetti 860 Kcal A:=(Glutén, Tojás, Tej, Zeller,) 3596 Kj	rántott csirkemellfilé 359 Kcal A:=(Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Dióféle 1499 Kj	mákos tészta 762 Kcal A:=(Glutén, Tojás,) 3187 Kj
ananász befőtt 42 Kcal A:=(176 Kj	stefániavagdalt 463 Kcal A:=(Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Sz 1935 Kj		rizi-bizi 381 Kcal A:=(Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,) 1591 Kj	
	cékla saláta üveges 37 Kcal A:=(153 Kj		őszibarack befőtt 71 Kcal A:=(296 Kj	

Energia	4605,6 Kj	4316,1 Kj	4008,4 Kj	3571,0 Kj	3917,9 Kj
Energia	1101,8 Kcal	1032,6 Kcal	958,9 Kcal	854,3 Kcal	937,3 Kcal
Zsír	22,962 g	47,548 g	47,840 g	15,834 g	33,781 g
Fehérje	32,285 g	34,716 g	45,396 g	62,358 g	34,277 g
Szénhidrát	135,285 g	109,123 g	88,522 g	118,581 g	122,089 g
Só	1,178 g	3,409 g	2,263 g	2,780 g	2,305 g
Cukor	69,886 g	37,248 g	8,282 g	20,151 g	26,485 g
Koleszterin	45,130 g	306,440 g	124,744 g	71,952 g	33,114 g
Telített zsír	11,410 g	14,979 g	15,041 g	0,938 g	3,624 g
Transz-zsír	0,000 g	0,000 g	0,000 g	0,000 g	0,000 g