

A változtatás jogát fenntartjuk.

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

Bajza utcai Főző és tálalókonyha

6400 Kiskunhalas

2024.01.29. - 2024.02.02.

Hétfő 2024.01.29.	Kedd 2024.01.30.	Szerda 2024.01.31.	Csütörtök 2024.02.01.	Péntek 2024.02.02.
-----------------------------	----------------------------	------------------------------	---------------------------------	------------------------------

3 Ebéd

vajgaluska leves 63 Kcal A:=(Zeller,Glutén,Tej,Tojás,) 265 Kj	tojásleves 116 Kcal A:=(Tojás,Glutén,Zeller,Kén- 484 Kj	csirkeraguleves 159 Kcal A:=(Glutén,Tojás,Zeller,Tej,Mustár,) 665 Kj	zöldség leves 80 Kcal A:=(Zeller,Glutén,Tojás,) 333 Kj	palócleves 246 Kcal A:=(Zeller,Tej,Glutén,Kén- 1028 Kj
székelykáposzta-sertéshússal 530 Kcal A:=(Tej,Zeller,Kén-dioxid,) 2216 Kj	lencse főzelék 356 Kcal A:=(Mustár,Glutén,Tojás,Tej,Zeller,) 1490 Kj	rizseslecsó-virslivel 644 Kcal A:=(Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,) 2694 Kj	harcsapaprikás 255 Kcal A:=(Tej,Glutén,Zeller,Kén-dioxid,) 1066 Kj	szilvás gombóc 669 Kcal A:=(Glutén,Tojás,Szójabab,Tej,Dióféle 2795 Kj
fehér kenyér szeletelt 126 Kcal A:=(Glutén,Tojás,Szójabab,Tej,Dióféle 528 Kj	fasírt 395 Kcal A:=(Glutén,Tojás,Szójabab,Tej,Dióféle 1652 Kj		nokedli 473 Kcal A:=(Glutén,Tojás,) 1979 Kj	
	fehér kenyér szeletelt 126 Kcal A:=(Glutén,Tojás,Szójabab,Tej,Dióféle 528 Kj			

Energia	3008,7 Kj	4153,5 Kj	3359,2 Kj	3377,6 Kj	3823,4 Kj
Energia	719,8 Kcal	993,7 Kcal	803,6 Kcal	808,0 Kcal	914,7 Kcal
Zsír	38,109 g	48,508 g	31,616 g	23,838 g	32,683 g
Fehérje	30,823 g	53,699 g	32,674 g	63,617 g	31,651 g
Szénhidrát	80,589 g	95,095 g	99,397 g	146,555 g	160,577 g
Só	3,097 g	4,457 g	2,495 g	2,943 g	5,409 g
Cukor	1,216 g	1,846 g	6,686 g	0,805 g	59,866 g
Koleszterin	111,036 g	365,284 g	25,820 g	9,408 g	42,377 g
Telített zsír	13,410 g	10,509 g	9,312 g	4,769 g	5,995 g
Transz-zsír	0,000 g	0,000 g	0,000 g	0,000 g	0,000 g