

A változtatás jogát fenntartjuk.

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

Bajza utcai Főző és tálalókonyha
6400 Kiskunhalas

2022.02.14. - 2022.02.18.

Hétfő 2022.02.14.	Kedd 2022.02.15.	Szerda 2022.02.16.	Csütörtök 2022.02.17.	Péntek 2022.02.18.
-----------------------------	----------------------------	------------------------------	---------------------------------	------------------------------

3 Ebéd

zöldborsó leves 100 Kcal A:=(Zeller,Glutén,Tojás,Tej,Mustár,) 417 Kj	májgaluska leves 141 Kcal A:=(Zeller,Tojás,Glutén,Tej,Mustár,Sz 590 Kj	rizsleves 84 Kcal A:=(Zeller,Glutén,Tojás,Tej,Mustár,) 351 Kj	tojásleves 127 Kcal A:=(Tojás,Glutén,Zeller,Kén- 531 Kj	marha gulyásleves 179 Kcal A:=(Zeller,Glutén,Tojás,Tej,Mustár,Kén- 747 Kj
bácskai rizseshús 681 Kcal A:=(Zeller,Kén-dioxid,) 2848 Kj	sült csirkecomb 234 Kcal A:=(977 Kj	vadas sertésszelet 300 Kcal A:=(Mustár,Zeller,Tej,Glutén,Tojás,) 1255 Kj	olaszos sültcsirkecomb 484 Kcal A:=(Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,) 2024 Kj	fánk lekvárral 1705 Kcal A:=(Glutén,Tojás,Tej,) 7125 Kj
uborka saláta 81 Kcal A:=(337 Kj	burgonyafőzelék 255 Kcal A:=(Glutén,Tej,Tojás,Zeller,Mustár,) 1067 Kj	főtt tészta 435 Kcal A:=(Glutén,Tojás,) 1817 Kj	burgonyapüré 341 Kcal A:=(Tej,) 1425 Kj	alma 28 Kcal A:=(117 Kj
	fehér kenyér szeletelt 126 Kcal A:=(Glutén,Tojás,Szójabab,Tej,Diófélé 528 Kj			

Energia	3602,0 Kj	3161,1 Kj	3423,7 Kj	3980,1 Kj	7988,5 Kj
Energia	861,7 Kcal	756,2 Kcal	819,1 Kcal	952,2 Kcal	1911,1 Kcal
Zsír	34,144 g	28,526 g	24,132 g	51,025 g	122,008 g
Fehérje	31,560 g	53,466 g	40,681 g	49,261 g	31,150 g
Szénhidrát	104,416 g	70,325 g	110,727 g	57,125 g	161,455 g
Só	4,828 g	4,816 g	4,801 g	4,656 g	3,303 g
Cukor	19,816 g	1,776 g	7,111 g	7,403 g	53,022 g
Koleszterin	71,976 g	309,303 g	4,800 g	325,168 g	141,512 g
Telített zsír	7,341 g	5,317 g	6,083 g	15,322 g	2,746 g
Transz-zsír	0,000 g	0,000 g	0,000 g	0,000 g	0,000 g