

A változtatás jogát fenntartjuk.

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

Bajza utcai Főző és tálalókonyha

6400 Kiskunhalas

2022.02.21. - 2022.02.25.

Hétfő 2022.02.21.	Kedd 2022.02.22.	Szerda 2022.02.23.	Csütörtök 2022.02.24.	Péntek 2022.02.25.
-----------------------------	----------------------------	------------------------------	---------------------------------	------------------------------

3 Ebéd

brokkoli krémleves 80 Kcal A:=(Tej, Glutén, Tojás, Zeller, Mustár,) 334 Kj	zöldborsó leves 100 Kcal A:=(Zeller, Glutén, Tojás, Tej, Mustár,) 417 Kj	kacsaraguleves 110 Kcal A:=(Glutén, Tojás, Zeller, Tej, Mustár,) 462 Kj	tarhonya leves 96 Kcal A:=(Glutén, Tojás, Zeller, Kén- 401 Kj	palócleves 255 Kcal A:=(Zeller, Tej, Glutén, Kén- 1066 Kj
hentes tokány 333 Kcal A:=(Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,) 1390 Kj	paprikásburgonya-lecsókolbásszal - 1661 Kcal A:=(Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Ké 2762 Kj	trópusi gyümölcsrizs 535 Kcal A:=(Tej,) 2238 Kj	harcsa falatok 330 Kcal A:=(Halak, Tej, Glutén,) 1377 Kj	hajtogatottrétes-meggyes 271 Kcal A:=(Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélé 1132 Kj
bulgur 308 Kcal A:=(Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,) 1290 Kj	fehér kenyér szeletelt 126 Kcal A:=(Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélé 528 Kj		zöldborsó főzelék 376 Kcal A:=(Glutén, Tej,) 1570 Kj	
	túró rudi 3579 Kcal A:=(Tej, Szójabab, Földimogyoró,) 14960 Kj		fehér kenyér szeletelt 126 Kcal A:=(Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélé 528 Kj	

Energia	3014,1 Kj	18666,9 Kj	2699,4 Kj	3876,8 Kj	2197,7 Kj
Energia	721,1 Kcal	4465,8 Kcal	645,8 Kcal	927,5 Kcal	525,8 Kcal
Zsír	30,849 g	215,620 g	19,003 g	47,193 g	28,767 g
Fehérje	33,146 g	131,287 g	21,434 g	27,383 g	15,187 g
Szénhidrát	84,011 g	511,295 g	97,076 g	95,703 g	49,763 g
Só	5,738 g	8,081 g	1,802 g	4,365 g	1,836 g
Cukor	1,869 g	374,934 g	38,124 g	25,945 g	19,764 g
Koleszterin	64,123 g	93,440 g	44,320 g	5,200 g	42,377 g
Telített zsír	10,352 g	162,080 g	2,377 g	0,582 g	11,633 g
Transz-zsír	0,000 g	0,000 g	0,000 g	0,000 g	0,000 g