

A változtatás jogát fenntartjuk.

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

Bajza utcai Főző és tálalókonyha
6400 Kiskunhalas

2022.02.28. - 2022.03.04.

Hétfő 2022.02.28.	Kedd 2022.03.01.	Szerda 2022.03.02.	Csütörtök 2022.03.03.	Péntek 2022.03.04.
-----------------------------	----------------------------	------------------------------	---------------------------------	------------------------------

3 Ebéd

betyárleves 116 Kcal A:=(Zeller, Tojás, Glutén, Tej, Mustár, Kén- 483 Kj	sárgaborsógulyás-lecsókolbásszal 357 Kcal A:=(Zeller, Glutén, Tojás, Tej, Mustár, Ké 1490 Kj	zöldség leves 80 Kcal A:=(Zeller, Glutén, Tojás,) 333 Kj	lebbencs leves 119 Kcal A:=(Zeller, Kén- 498 Kj	tejfölös fejtett bableves 159 Kcal A:=(Tej, Zeller, Glutén, Tojás, Mustár, Kén- 667 Kj
sajtos-tejfölös spagetti 775 Kcal A:=(Tej, Glutén, Tojás,) 3242 Kj	óvári csirkemellfilé 417 Kcal A:=(Tej, Glutén, Tojás, Zeller, Mustár,) 1745 Kj	főtt sertéshús 249 Kcal A:=() 1042 Kj	burgonyafőzelék 255 Kcal A:=(Glutén, Tej, Tojás, Zeller, Mustár,) 1067 Kj	darázsfszések 1573 Kcal A:=(Glutén, Tej, Tojás, Diófélék,) 6577 Kj
alma 28 Kcal A:=() 117 Kj	burgonyapüré 341 Kcal A:=(Tej,) 1425 Kj	meggymártás 1/2 adag 324 Kcal A:=(Glutén, Tej,) 1356 Kj	sült csirkecomb 234 Kcal A:=() 977 Kj	
	őszibarack befőtt 38 Kcal A:=() 158 Kj	párolt rizs 382 Kcal A:=() 1596 Kj	fehér kenyér szeletelt 126 Kcal A:=(Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélé 528 Kj	

Energia	3841,5 Kj	4818,1 Kj	4327,0 Kj	3068,6 Kj	7243,8 Kj
Energia	919,0 Kcal	1152,7 Kcal	1035,2 Kcal	734,1 Kcal	1733,0 Kcal
Zsír	41,864 g	52,525 g	26,607 g	25,753 g	63,367 g
Fehérje	41,488 g	77,343 g	45,082 g	46,624 g	39,046 g
Szénhidrát	94,180 g	87,348 g	152,371 g	76,134 g	230,920 g
Só	5,054 g	5,915 g	1,773 g	4,846 g	1,722 g
Cukor	3,546 g	12,507 g	56,916 g	1,529 g	95,791 g
Koleszterin	131,060 g	138,716 g	10,608 g	65,152 g	86,500 g
Telített zsír	18,194 g	15,107 g	6,818 g	4,813 g	16,894 g
Transz-zsír	0,000 g	0,000 g	0,000 g	0,000 g	0,000 g