



Mi-Csodanap Kft.

Adószám: 24786733-2-13

Batthyány Kázmér Gimn. Főzőkonyha

Menü: **Gimnázium - ebéd**

47. hét (2022-11-21 - 2022-11-27)

Étlap

Korosztály: **Középiskolás (15-18 év)**

Az étlap változás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

Étkezés	Hétfő 2022.11.21.	Kedd 2022.11.22.	Szerda 2022.11.23.	Csütörtök 2022.11.24.	Péntek 2022.11.25.
Ebéd	<ul style="list-style-type: none"> · Hagymaleves {1!, 7!} · Bolognai spagetti {1!, 3!, 7!, 9!, 10!} · reszelt sajt {7!} <p>E (J): 2987.753 kJ; E (c): 713.984 kcal zsír: 32.593 g; zs.s: 0.129 g szénh: 63.305 g; cuk: 1.769 g só: 4.187 g; Ca: 331.848 mg fehé.: 26.549 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Csurgatott tojásleves {1!, 3!} · BBQ csirkecomb {10!} · Párolt mexikói vegyes zöldség {1!, 3!, 7!, 9!, 10!} · alma <p>E (J): 2922.526 kJ; E (c): 716.524 kcal zsír: 31.025 g; zs.s: 11.874 g szénh: 45.783 g; cuk: 14.400 g só: 2.507 g; Ca: 11.948 mg fehé.: 55.988 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Sütőtök krémleves {1!, 7!} · Píritott tökmag · Bácskai rizseshús · Mongol saláta {12!, 17!} <p>E (J): 3408.655 kJ; E (c): 892.705 kcal zsír: 26.260 g; zs.s: 4.312 g szénh: 117.760 g; cuk: 6.993 g só: 4.276 g; Ca: 41.938 mg tzs: 0.800 g; fehé.: 43.532 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Kertészleves {1!, 3!, 7!, 9!, 10!, 12!} · Burgonyafőzelék {1!, 3!, 7!, 9!, 10!} · Zöldfűszeres halpogácsa {1!, 3!, 4!} <p>E (J): 3004.281 kJ; E (c): 733.852 kcal zsír: 36.825 g; zs.s: 3.273 g szénh: 67.929 g; cuk: 3.808 g só: 2.222 g; Ca: 79.746 mg tzs: 0.257 g; fehé.: 26.613 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Lencsegulyás {1!, 3!, 7!, 9!, 10!} · Túrótöltelikes gombóc {1!, 7!, 13!} · tejföl 12 %-os {7!} · porcukor · szeletelt félbarna kenyér {1!} <p>E (J): 3801.299 kJ; E (c): 904.766 kcal zsír: 27.875 g; zs.s: 0.051 g szénh: 123.081 g; cuk: 17.290 g só: 1.731 g; Ca: 73.748 mg fehé.: 34.651 g</p>
Élettani értékek összesítve	<p>energia (Joule): 2987.7530 kJ energia (kalória): 713.9840 kcal zsír: 32.5930 g zsírsav: 0.1290 g szénhidrát: 63.3050 g cukor: 1.7690 g só: 4.1870 g kalcium: 331.8480 mg fehérje (össz): 26.5490 g tejkalcium: 287.5000 mg</p>	<p>energia (Joule): 2922.5260 kJ energia (kalória): 716.5240 kcal zsír: 31.0250 g zsírsav: 11.8740 g szénhidrát: 45.7830 g cukor: 14.4000 g só: 2.5070 g kalcium: 11.9480 mg fehérje (össz): 55.9880 g</p>	<p>energia (Joule): 3408.6550 kJ energia (kalória): 892.7050 kcal zsír: 26.2600 g zsírsav: 4.3120 g szénhidrát: 117.7600 g cukor: 6.9930 g só: 4.2760 g kalcium: 41.9380 mg telített zsírsav: 0.8000 g fehérje (össz): 43.5320 g tejkalcium: 22.8000 mg</p>	<p>energia (Joule): 3004.2810 kJ energia (kalória): 733.8520 kcal zsír: 36.8250 g zsírsav: 3.2730 g szénhidrát: 67.9290 g cukor: 3.8080 g só: 2.2220 g kalcium: 79.7460 mg telített zsírsav: 0.2570 g fehérje (össz): 26.6130 g tejkalcium: 39.0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 3801.2990 kJ energia (kalória): 904.7660 kcal zsír: 27.8750 g zsírsav: 0.0510 g szénhidrát: 123.0810 g cukor: 17.2900 g só: 1.7310 g kalcium: 73.7480 mg fehérje (össz): 34.6510 g tejkalcium: 55.0000 mg</p>

Polyányiné Dobos Klára

Allergén anyag kódok (kapcsos zárójelben, felkiáltójellel!)

- | | | | | | | | | | |
|----|---|----|---|----|--|----|---|----|--|
| 1 | Glutént tartalmazó gabona és azokból készült termékek | 2 | Rákfélék és azokból készült termékek | 3 | Tojás és abból készült termékek | 4 | Halak és azokból készült termékek | 5 | Földimogyoró és abból készült termékek |
| 6 | Szójabab és abból készült termékek | 7 | Tej és abból készült termékek (belértve a laktózt is) | 8 | Diófélék és azokból készült termékek | 9 | Zeller és abból készült termékek | 10 | Mustár és abból készült termékek |
| 11 | Szezámag és abból készült termékek | 12 | Kén-dioxid és SO2-ben kifejezett szulfitok | 13 | Csillagfűrt és a belőle készült termékek | 14 | Puhatestűek és a belőlük készült termékek | 17 | Mesterséges édesítőszer |