



Mi-Csodanap Kft.

Adószám: 24786733-2-13

Batthyány Kázmér Gimn. Főzőkonyha

Menü: a

47. hét (2022-11-21 - 2022-11-27)

Az étlap változás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

Étlap

Korosztály: Alsós (7-10 év)

Étkezés	Hétfő 2022.11.21.	Kedd 2022.11.22.	Szerda 2022.11.23.	Csütörtök 2022.11.24.	Péntek 2022.11.25.
Tízórai	<ul style="list-style-type: none"> Tejeskávé {7!} Szezámós z.fűszeres sajtkrém {7!, 11!} kifli {1!} <p>E (J): 1649.802 kJ; E (c): 391.187 kcal zsír: 25.476 g; zs.s: 10.398 g szénh: 50.852 g; cuk: 7.047 g só: 1.160 g; Ca: 84.1887 mg fehé.: 18.546 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Almás tea margarin csészés {7!} Csemege szalámi Teljes kiőrlésű stangli {1!} jégretek <p>E (J): 1299.373 kJ; E (c): 279.961 kcal zsír: 34.147 g; zs.s: 15.234 g szénh: 23.584 g; cuk: 10.978 g só: 1.313 g; Ca: 1.193 mg tzs: 7.326 g; fehé.: 11.986 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Fahéjas kakaó {7!} kalács {1!, 3!, 6!, 7!, 11!, 12!} <p>E (J): 1422.506 kJ; E (c): 338.885 kcal zsír: 14.909 g; zs.s: 0.623 g szénh: 76.069 g; cuk: 17.194 g só: 0.603 g; Ca: 679.936 mg fehé.: 18.065 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Szilvás tea margarin csészés {7!} löncs felvágott {1!, 6!, 7!} teljeskiőrlésű kenyér {1!} kígyóborka <p>E (J): 1203.028 kJ; E (c): 287.652 kcal zsír: 22.511 g; zs.s: 15.234 g szénh: 45.853 g; cuk: 22.730 g só: 1.284 g; Ca: 18.765 mg fehé.: 7.441 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> tej 1,5% {7!} margarin csészés {7!} pulykafelvágott graham kenyér {1!} sárgarépa tisztított <p>E (J): 1382.737 kJ; E (c): 330.493 kcal zsír: 23.310 g; zs.s: 15.644 g szénh: 37.300 g; cuk: 2.510 g só: 0.760 g; Ca: 570.000 mg fehé.: 22.180 g</p>
Ebéd	<ul style="list-style-type: none"> Hagymaleves {1!, 7!} Bolognai spagetti {1!, 3!, 7!, 9!, 10!} reszelt sajt {7!} <p>E (J): 2426.348 kJ; E (c): 579.742 kcal zsír: 28.369 g; zs.s: 0.100 g szénh: 44.931 g; cuk: 1.509 g só: 3.231 g; Ca: 325.633 mg fehé.: 24.595 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): 2871.353 kJ; E (c): 702.316 kcal zsír: 33.557 g; zs.s: 15.726 g szénh: 43.116 g; cuk: 14.499 g só: 1.776 g; Ca: 8.538 mg fehé.: 50.106 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Sütőtök krémleves {1!, 7!} Pirított tökmag Bácskai rizseshús Mongol saláta {12!, 17!} <p>E (J): 2624.462 kJ; E (c): 705.654 kcal zsír: 21.365 g; zs.s: 3.630 g szénh: 89.965 g; cuk: 3.996 g só: 4.126 g; Ca: 35.027 mg tzs: 0.800 g; fehé.: 36.306 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): 2527.571 kJ; E (c): 616.902 kcal zsír: 32.861 g; zs.s: 3.216 g szénh: 54.314 g; cuk: 3.006 g só: 1.968 g; Ca: 71.168 mg tzs: 0.203 g; fehé.: 21.160 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): 3864.576 kJ; E (c): 921.204 kcal zsír: 33.046 g; zs.s: 0.044 g szénh: 119.396 g; cuk: 16.921 g só: 1.514 g; Ca: 70.978 mg fehé.: 31.032 g</p>
Uzsonna	<ul style="list-style-type: none"> margarin csészés {7!} Marhapárizsi {1!, 6!, 7!, 10!} teljeskiőrlésű kenyér {1!} savanyított káposzta <p>E (J): 908.357 kJ; E (c): 217.299 kcal zsír: 23.640 g; zs.s: 15.234 g szénh: 24.860 g; cuk: 0.080 g só: 2.628 g; Ca: 17.500 mg tzs: 2.742 g; fehé.: 8.125 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> kockasajt {7!} kifli {1!} <p>E (J): 519.820 kJ; E (c): 121.257 kcal zsír: 6.614 g; zs.s: 5.688 g szénh: 24.360 g; só: 0.616 g Ca: 108.820 mg; fehé.: 7.068 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Mustáros sonkakrém {1!, 7!, 10!} szeletelt félbarna kenyér {1!} tv paprika <p>E (J): 910.911 kJ; E (c): 215.690 kcal zsír: 6.712 g; zs.s: 5.477 g szénh: 31.476 g; cuk: 0.018 g só: 1.142 g; Ca: 35.080 mg kol: 22.400 mg; fehé.: 13.549 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Ízes levél {1!, 3!, 7!} <p>E (J): 856.900 kJ; E (c): 205.000 kcal zsír: 10.650 g; szénh: 24.800 g cuk: 10.500 g; só: 0.200 g tzs: 3.400 g; fehé.: 2.900 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Alma-meggy püré <p>E (J): 221.000 kJ; E (c): 52.785 kcal zsír: 0.100 g; szénh: 12.000 g cuk: 10.400 g; fehé.: 0.200 g</p>
Élettani értékek összesítve	<p>energia (Joule): 4984.5070 kJ energia (kalória): 1188.2280 kcal zsír: 77.4850 g zsírsav: 25.7320 g szénhidrát: 120.6430 g cukor: 8.6360 g só: 7.0190 g kalcium: 1185.0200 mg telített zsírsav: 2.7420 g fehérje (össz): 51.2660 g tejkalcium: 741.0250 mg</p>	<p>energia (Joule): 4690.5460 kJ energia (kalória): 1103.5340 kcal zsír: 74.3180 g zsírsav: 36.6480 g szénhidrát: 91.0600 g cukor: 25.4770 g só: 3.7050 g kalcium: 118.5510 mg telített zsírsav: 7.3260 g fehérje (össz): 69.1600 g tejkalcium: 100.0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 4957.8790 kJ energia (kalória): 1260.2290 kcal zsír: 42.9860 g zsírsav: 9.7300 g szénhidrát: 197.5100 g cukor: 21.2080 g só: 5.8710 g kalcium: 750.0430 mg telített zsírsav: 0.8000 g koleszterin: 22.4000 mg fehérje (össz): 67.9200 g tejkalcium: 315.5400 mg</p>	<p>energia (Joule): 4587.4990 kJ energia (kalória): 1109.5540 kcal zsír: 66.0220 g zsírsav: 18.4500 g szénhidrát: 124.9670 g cukor: 36.2360 g só: 3.4520 g kalcium: 89.9330 mg telített zsírsav: 3.6030 g fehérje (össz): 31.5010 g tejkalcium: 39.0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 5468.3130 kJ energia (kalória): 1304.4820 kcal zsír: 56.4560 g zsírsav: 15.6880 g szénhidrát: 168.6960 g cukor: 29.8310 g só: 2.2740 g kalcium: 640.9780 mg fehérje (össz): 53.4120 g tejkalcium: 340.0000 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	Szezám és abból készült termékek	12	Kén-dioxid és SO2-ben kifejezett szulfitok

Étkezés	Hétfő 2022.11.21.	Kedd 2022.11.22.	Szerda 2022.11.23.	Csütörtök 2022.11.24.	Péntek 2022.11.25.
13 	Csillagfűrt és a belőle készült termékek	14  Puhatestűek és a belőlük készült termékek	17	Mesterséges édesítőszer	