



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: **Felső (11-14 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): 1813.215 kJ; E (c): 430.220 kcal zsír: 27.928 g; zs.s: 11.121 g szénh: 55.369 g; cuk: 10.048 g só: 1.206 g; Ca: 884.640 mg fehé.: 19.489 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Almás tea margarin csészés {7!} Csemege szalámi Teljes kiőrlésű stangli {1!} jégretek <p>E (J): 1383.664 kJ; E (c): 300.095 kcal zsír: 34.148 g; zs.s: 15.234 g szénh: 28.589 g; cuk: 15.983 g só: 1.313 g; Ca: 1.298 mg tzs: 7.326 g; fehé.: 11.993 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Fahéjas kakaó {7!} kalács {1!, 3!, 6!, 7!, 11!, 12!} <p>E (J): 1456.326 kJ; E (c): 346.963 kcal zsír: 14.910 g; zs.s: 0.624 g szénh: 78.081 g; cuk: 19.192 g só: 0.603 g; Ca: 679.948 mg fehé.: 18.066 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Szilvás tea margarin csészés {7!} löncc felvágott {1!, 6!, 7!} teljeskiőrlésű kenyér {1!} kígyóborka <p>E (J): 1287.319 kJ; E (c): 307.786 kcal zsír: 22.512 g; zs.s: 15.234 g szénh: 50.858 g; cuk: 27.735 g só: 1.284 g; Ca: 18.870 mg fehé.: 7.448 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): 2836.066 kJ; E (c): 678.225 kcal zsír: 32.608 g; zs.s: 0.109 g szénh: 57.108 g; cuk: 1.677 g só: 3.370 g; Ca: 326.903 mg fehé.: 24.821 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): 3590.519 kJ; E (c): 882.915 kcal zsír: 44.858 g; zs.s: 23.389 g szénh: 53.476 g; cuk: 16.457 g só: 2.004 g; Ca: 12.790 mg fehé.: 56.912 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Sütőtök krémleves {1!, 7!} Pirított tökmag Bácskai rizseshús Mongol saláta {12!, 17!} <p>E (J): 2846.820 kJ; E (c): 758.764 kcal zsír: 24.835 g; zs.s: 4.535 g szénh: 89.789 g; cuk: 2.997 g só: 4.205 g; Ca: 42.308 mg tzs: 0.800 g; fehé.: 41.645 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): 3256.304 kJ; E (c): 794.301 kcal zsír: 37.923 g; zs.s: 3.976 g szénh: 80.311 g; cuk: 3.283 g só: 2.116 g; Ca: 91.484 mg tzs: 0.270 g; fehé.: 26.705 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): 4628.989 kJ; E (c): 1102.619 kcal zsír: 35.610 g; zs.s: 0.048 g szénh: 149.649 g; cuk: 17.050 g só: 1.568 g; Ca: 72.090 mg fehé.: 38.869 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): 955.528 kJ; E (c): 226.295 kcal zsír: 7.411 g; zs.s: 6.051 g szénh: 32.336 g; cuk: 0.020 g só: 1.179 g; Ca: 37.360 mg kol: 24.500 mg; fehé.: 14.439 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): 5557.6380 kJ energia (kalória): 1325.7440 kcal zsír: 84.1760 g zsírsav: 26.4640 g szénhidrát: 137.3370 g cukor: 11.8050 g só: 7.2040 g kalcium: 1229.0430 mg telített zsírsav: 2.7420 g fehérje (össz): 52.4350 g tejkalcium: 752.2600 mg</p>	<p>energia (Joule): 5494.0030 kJ energia (kalória): 1304.2670 kcal zsír: 85.6200 g zsírsav: 44.3110 g szénhidrát: 106.4250 g cukor: 32.4400 g só: 3.9330 g kalcium: 122.9080 mg telített zsírsav: 7.3260 g fehérje (össz): 75.9730 g tejkalcium: 100.0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 5258.6740 kJ energia (kalória): 1332.0220 kcal zsír: 47.1560 g zsírsav: 11.2100 g szénhidrát: 200.2060 g cukor: 22.2090 g só: 5.9870 g kalcium: 759.6160 mg telített zsírsav: 0.8000 g koleszterin: 24.5000 mg fehérje (össz): 74.1500 g tejkalcium: 317.8800 mg</p>	<p>energia (Joule): 5400.5230 kJ energia (kalória): 1307.0870 kcal zsír: 71.0850 g zsírsav: 19.2100 g szénhidrát: 155.9690 g cukor: 41.5180 g só: 3.6000 g kalcium: 110.3540 mg telített zsírsav: 3.6700 g fehérje (össz): 37.0530 g tejkalcium: 48.1000 mg</p>	<p>energia (Joule): 6232.7260 kJ energia (kalória): 1485.8970 kcal zsír: 59.0200 g zsírsav: 15.6920 g szénhidrát: 198.9490 g cukor: 29.9600 g só: 2.3280 g kalcium: 642.0900 mg fehérje (össz): 61.2490 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 (belátva a laktózt is) | 8 | Diófélék és azokból készült termékek |

Étkezés	Hétfő 2022.11.21.	Kedd 2022.11.22.	Szerda 2022.11.23.	Csütörtök 2022.11.24.	Péntek 2022.11.25.	
9 	Zeller és abból készült termékek	10 	Mustár és abból készült termékek	11 	Szezámag és abból készült termékek	
13 	Csillagfűrt és a belőle készült termékek	14 	Puhatestűek és a belőlük készült termékek	17	Mesterséges édesítőszer	
					12 	Kén-dioxid és SO2-ben kifejezett szulfitek