



Mi-Csodanap Kft.

Adószám: 24786733-2-13

Batthyány Kázmér Gimn. Főzőkonyha

Menü: aB

04. hét (2023-01-23 - 2023-01-29)

Az étlap változás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

Étlap

Korosztály: Alsós (7-10 év)

Étkezés	Hétfő 2023.01.23.	Kedd 2023.01.24.	Szerda 2023.01.25.	Csütörtök 2023.01.26.	Péntek 2023.01.27.
Tízórai	<ul style="list-style-type: none">Fahéjas kakaó {7!}bríós {1!} <p>E (J): 1087.406 kJ; E (c): 369.585 kcal zsír: 111.409 g; zs.s: 46.623 g szénh: 206.769 g; cuk: 58.994 g só: 0.103 g; Ca: 570.036 mg fehé.: 115.165 g</p>	<ul style="list-style-type: none">Gyümölcs teakenőmájásgraham kenyér {1!} <p>E (J): 767.311 kJ; E (c): 183.872 kcal zsír: 10.521 g; zs.s: 4.365 g szénh: 29.638 g; cuk: 7.655 g só: 1.248 g; Ca: 1.178 mg kol: 89.600 mg; fehé.: 9.556 g</p>	<ul style="list-style-type: none">Vaníliás tej {7!}Teljes kiőrlésű stangli {1!} <p>E (J): 818.663 kJ; E (c): 195.535 kcal zsír: 4.551 g; szénh: 29.492 g cuk: 0.546 g; só: 0.273 g Ca: 265.500 mg; tzs: 0.126 g fehé.: 12.690 g</p>	<ul style="list-style-type: none">Citromos teatrappista sajt {7!}margarin csészés {7!}teljeskiőrlésű kenyér {1!} <p>E (J): 1326.231 kJ; E (c): 316.965 kcal zsír: 26.722 g; zs.s: 25.566 g szénh: 38.754 g; cuk: 15.951 g só: 1.494 g; Ca: 248.723 mg fehé.: 13.426 g</p>	<ul style="list-style-type: none">Szilvás teaTojáskrém {3!, 10!}kígyóuborkaszeletelt félbarna kenyér {1!} <p>E (J): 1409.922 kJ; E (c): 335.182 kcal zsír: 12.063 g; zs.s: 8.453 g szénh: 48.970 g; cuk: 22.655 g só: 1.433 g; Ca: 13.065 mg tzs: 0.558 g; fehé.: 7.895 g</p>
Ebéd	<ul style="list-style-type: none">Zöldborsóleves {1!, 3!, 7!, 9!, 10!}Pusztapörköltcsemege uborka {10!, 12!, 17!} <p>E (J): 2162.592 kJ; E (c): 518.153 kcal zsír: 29.352 g; zs.s: 0.113 g szénh: 39.806 g; cuk: 3.837 g só: 3.286 g; Ca: 33.993 mg fehé.: 21.289 g</p>	<ul style="list-style-type: none">Reszelt tésztaleves {1!, 3!, 9!}Tökfőzelék {1!, 7!, 12!}Dinó szelet {1!, 3!, 6!, 7!, 9!, 10!, 11!}narancs <p>E (J): 2806.372 kJ; E (c): 776.502 kcal zsír: 39.964 g; zs.s: 1.838 g szénh: 63.031 g; cuk: 11.662 g só: 1.546 g; Ca: 83.300 mg tzs: 1.425 g; fehé.: 13.461 g</p>	<ul style="list-style-type: none">Tejfölös burgonyaleves {1!, 3!, 7!, 9!, 10!}Spenótos-csirkes penne {1!, 7!} <p>E (J): 3189.922 kJ; E (c): 762.821 kcal zsír: 21.826 g; zs.s: 8.712 g szénh: 104.366 g; cuk: 3.445 g só: 1.005 g; Ca: 98.698 mg kol: 33.000 mg; fehé.: 17.959 g</p>	<ul style="list-style-type: none">Sajtkrémleves {1!, 3!, 7!, 9!, 10!}Levesgyöngy {1!, 3!, 7!}Chilisbab {1!, 12!}teljeskiőrlésű kenyér {1!}alma <p>E (J): 2729.837 kJ; E (c): 699.022 kcal zsír: 36.259 g; zs.s: 12.169 g szénh: 56.904 g; cuk: 9.301 g só: 2.428 g; Ca: 243.375 mg fehé.: 27.111 g</p>	<ul style="list-style-type: none">Halgaluskafeves {1!, 3!, 4!, 7!, 9!, 10!}Túrós tészta {1!, 7!}tejföl 12 %-os {7!} <p>E (J): 3093.558 kJ; E (c): 750.826 kcal zsír: 19.015 g; zs.s: 3.494 g szénh: 103.168 g; cuk: 3.514 g só: 1.278 g; Ca: 107.125 mg tzs: 0.225 g; fehé.: 17.335 g</p>
Uzsonna	<ul style="list-style-type: none">Marhapárizsi {1!, 6!, 7!, 10!}margarin csészés {7!}jégretekteljes őrlésű zsemle {1!} <p>E (J): 958.797 kJ; E (c): 227.901 kcal zsír: 23.604 g; zs.s: 15.234 g szénh: 20.132 g; cuk: 0.080 g só: 2.768 g; Ca: 8.820 mg tzs: 2.742 g; fehé.: 8.788 g</p>	<ul style="list-style-type: none">pulykafelvágottmargarin csészés {7!}tv paprikaMagvasrúd (Alba) {1!, 3!, 7!, 11!} <p>E (J): 737.682 kJ; E (c): 171.938 kcal zsír: 21.220 g; zs.s: 15.234 g szénh: 31.980 g; cuk: 0.140 g só: 0.550 g; tzs: 0.060 g fehé.: 14.150 g</p>	<ul style="list-style-type: none">Húspástétom {1!, 7!}lilahagymateljeskiőrlésű kenyér {1!} <p>E (J): 771.885 kJ; E (c): 184.083 kcal zsír: 7.117 g; zs.s: 2.860 g szénh: 31.680 g; cuk: 2.564 g só: 0.544 g; Ca: 29.830 mg kol: 10.500 mg; fehé.: 7.599 g</p>	<ul style="list-style-type: none">fahéjas csiga {1!, 3!, 6!, 7!, 11!, 12!} <p>E (J): 1021.000 kJ; E (c): 186.500 kcal zsír: 13.500 g; zs.s: 4.000 g szénh: 26.000 g; cuk: 0.500 g só: 0.250 g; fehé.: 7.600 g</p>	<ul style="list-style-type: none">gyümölcsjoghurt {1!, 7!}teljes kiőrlésű kifli {1!} <p>E (J): 697.805 kJ; E (c): 166.735 kcal zsír: 4.497 g; zs.s: 3.685 g szénh: 35.157 g; cuk: 7.095 g só: 0.552 g; Ca: 184.620 mg tzs: 0.025 g; fehé.: 6.174 g</p>
Élettani értékek összesítve	<p>energia (Joule): 4208.7950 kJ energia (kalória): 1115.6390 kcal zsír: 164.3650 g zsírsav: 61.9700 g szénhidrát: 266.7070 g cukor: 62.9110 g só: 6.1570 g kalcium: 612.8490 mg telített zsírsav: 2.7420 g fehérje (össz): 145.2420 g tejkalcium: 285.0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 4311.3650 kJ energia (kalória): 1132.3120 kcal zsír: 71.7050 g zsírsav: 21.4370 g szénhidrát: 124.6490 g cukor: 19.4570 g só: 3.3440 g kalcium: 84.4780 mg telített zsírsav: 1.4850 g koleszterin: 89.6000 mg fehérje (össz): 37.1670 g tejkalcium: 23.4000 mg</p>	<p>energia (Joule): 4780.4700 kJ energia (kalória): 1142.4390 kcal zsír: 33.4940 g zsírsav: 11.5720 g szénhidrát: 165.5380 g cukor: 6.5550 g só: 1.8220 g kalcium: 394.0280 mg telített zsírsav: 0.1260 g koleszterin: 43.5000 mg fehérje (össz): 38.2480 g tejkalcium: 308.4500 mg</p>	<p>energia (Joule): 5077.0680 kJ energia (kalória): 1202.4870 kcal zsír: 76.4810 g zsírsav: 41.7350 g szénhidrát: 121.6580 g cukor: 25.7520 g só: 4.1720 g kalcium: 492.0980 mg fehérje (össz): 48.1370 g tejkalcium: 442.1250 mg</p>	<p>energia (Joule): 5201.2850 kJ energia (kalória): 1252.7430 kcal zsír: 35.5750 g zsírsav: 15.6320 g szénhidrát: 187.2950 g cukor: 33.2640 g só: 3.2630 g kalcium: 304.8100 mg telített zsírsav: 0.8080 g fehérje (össz): 31.4040 g tejkalcium: 277.7500 mg</p>

Polyányiné Dobos Klára

Allergén anyag kódok (kapcsos zárójelben, felkiáltójellel!)

1 (G)	Glutén tartalmazó gabona és azokból készült termékek	2 (T)	Rákkfélek és azokból készült termékek	3 (O)	Tojás és abból készült termékek	4 (C)	Halak és azokból készült termékek
5 (N)	Földimogyoró és abból készült termékek	6 (S)	Szójabab és abból készült termékek	7 (I)	Tej és abból készült termékek (belérvé a laktózt is)	8 (U)	Diófélék és azokból készült termékek
9 (F)	Zeller és abból készült termékek	10 (A)	Mustár és abból készült termékek	11 (B)	Szezám és abból készült termékek	12 (A)	Kén-dioxid és SO2-ben kifejezett szulfitok
13 (E)	Csillagfűt és a belőle készült termékek	14 (W)	Puhatestűek és a belőlük készült termékek	17	Mesterséges édesítőszer		