



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: Felső (11-14 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): 1121.226 kJ; E (c): 377.663 kcal zsír: 111.410 g; zs.s: 46.624 g szénh: 208.781 g; cuk: 60.992 g só: 0.103 g; Ca: 570.048 mg fehé.: 115.166 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Gyümölcs tea kenőmájás graham kenyér {1!} <p>E (J): 843.212 kJ; E (c): 202.001 kcal zsír: 10.522 g; zs.s: 4.365 g szénh: 34.143 g; cuk: 12.160 g só: 1.248 g; Ca: 1.280 mg kol: 89.600 mg; fehé.: 9.563 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Vaníliás tej {7!} Teljes kiőrlésű stangli {1!} <p>E (J): 895.757 kJ; E (c): 213.948 kcal zsír: 4.776 g; szénh: 33.009 g cuk: 0.546 g; só: 0.273 g Ca: 283.200 mg; tzs: 0.126 g fehé.: 13.200 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Citromos tea trappista sajt {7!} margarin csészés {7!} teljeskiőrlésű kenyér {1!} <p>E (J): 1326.357 kJ; E (c): 316.996 kcal zsír: 26.723 g; zs.s: 25.566 g szénh: 38.754 g; cuk: 15.951 g só: 1.494 g; Ca: 248.798 mg fehé.: 13.432 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Szilvás tea Tojáskrém {3!, 10!} kígyóuborka szeletelt félbarna kenyér {1!} <p>E (J): 1543.664 kJ; E (c): 367.132 kcal zsír: 13.238 g; zs.s: 9.298 g szénh: 53.992 g; cuk: 27.661 g só: 1.442 g; Ca: 13.350 mg tzs: 0.620 g; fehé.: 8.187 g</p>
Ebéd	<ul style="list-style-type: none"> Zöldborsóleves {1!, 3!, 7!, 9!, 10!} Pusztapörkölt csemege uborka {10!, 12!, 17!} <p>E (J): 2975.548 kJ; E (c): 712.740 kcal zsír: 36.220 g; zs.s: 0.156 g szénh: 64.960 g; cuk: 4.025 g só: 3.044 g; Ca: 47.260 mg fehé.: 28.770 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): 3402.403 kJ; E (c): 938.295 kcal zsír: 45.895 g; zs.s: 1.851 g szénh: 80.382 g; cuk: 12.708 g só: 1.643 g; Ca: 89.164 mg tzs: 1.760 g; fehé.: 17.666 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Tejfőlös burgonyaleves {1!, 3!, 7!, 9!, 10!} Spenótos-csirkés penne {1!, 7!} <p>E (J): 3693.082 kJ; E (c): 883.490 kcal zsír: 24.651 g; zs.s: 7.363 g szénh: 121.931 g; cuk: 3.545 g só: 1.076 g; Ca: 152.758 mg kol: 36.300 mg; fehé.: 20.558 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): 3173.716 kJ; E (c): 805.042 kcal zsír: 41.680 g; zs.s: 13.126 g szénh: 66.954 g; cuk: 10.069 g só: 2.789 g; Ca: 313.550 mg fehé.: 31.337 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Halgaluskafeles {1!, 3!, 4!, 7!, 9!, 10!} Túrós tészta {1!, 7!} tejföl 12 %-os {7!} <p>E (J): 3304.173 kJ; E (c): 801.915 kcal zsír: 20.157 g; zs.s: 3.727 g szénh: 110.611 g; cuk: 3.748 g só: 1.329 g; Ca: 110.600 mg tzs: 0.240 g; fehé.: 18.504 g</p>
Uzsonna	<ul style="list-style-type: none"> Marhapárizsi {1!, 6!, 7!, 10!} margarin csészés {7!} jégretek teljes 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"> pulykafelvágott margarin csészés {7!} tv paprika Magvasrúd (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!} lilahagyma teljeskiőrlésű kenyér {1!} <p>E (J): 942.812 kJ; E (c): 224.866 kcal zsír: 12.924 g; zs.s: 6.099 g szénh: 32.459 g; cuk: 2.585 g só: 0.588 g; Ca: 32.120 mg kol: 17.500 mg; fehé.: 9.500 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): 5055.5710 kJ energia (kalória): 1318.3040 kcal zsír: 171.2340 g zsírsav: 62.0140 g szénhidrát: 293.8730 g cukor: 65.0970 g só: 5.9150 g kalcium: 626.1280 mg telített zsírsav: 2.7420 g fehérje (össz): 152.7240 g tejkalcium: 285.0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 4983.2970 kJ energia (kalória): 1312.2340 kcal zsír: 77.6370 g zsírsav: 21.4500 g szénhidrát: 146.5050 g cukor: 25.0080 g só: 3.4410 g kalcium: 90.4440 mg telített zsírsav: 1.8200 g koleszterin: 89.6000 mg fehérje (össz): 41.3790 g tejkalcium: 23.4000 mg</p>	<p>energia (Joule): 5531.6510 kJ energia (kalória): 1322.3040 kcal zsír: 42.3510 g zsírsav: 13.4620 g szénhidrát: 187.3990 g cukor: 6.6760 g só: 1.9370 g kalcium: 468.0780 mg telített zsírsav: 0.1260 g koleszterin: 53.8000 mg fehérje (össz): 43.2580 g tejkalcium: 339.9400 mg</p>	<p>energia (Joule): 5521.0730 kJ energia (kalória): 1308.5380 kcal zsír: 81.9030 g zsírsav: 42.6920 g szénhidrát: 131.7080 g cukor: 26.5200 g só: 4.5330 g kalcium: 562.3480 mg fehérje (össz): 52.3690 g tejkalcium: 509.6000 mg</p>	<p>energia (Joule): 5545.6420 kJ energia (kalória): 1335.7820 kcal zsír: 37.8920 g zsírsav: 16.7100 g szénhidrát: 199.7600 g cukor: 38.5040 g só: 3.3230 g kalcium: 308.5700 mg telített zsírsav: 0.8850 g fehérje (össz): 32.8650 g tejkalcium: 280.6000 mg</p>

Polyányiné Dobos Klára

Allergén anyag kódok (kapcsos zárójelben, felkiáltójellel!)

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