



Mi-Csodanap Kft.

Adószám: 24786733-2-13

Batthyány Kázmér Gimn. Főzőkonyha

Menü: a

11. hét (2023-03-13 - 2023-03-19)

Az étlap változás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

Étlap

Korosztály: Alsós (7-10 év)

Étkezés	Hétfő 2023.03.13.	Kedd 2023.03.14.	Szerda 2023.03.15.	Csütörtök 2023.03.16.	Péntek 2023.03.17.
Tízórai	<ul style="list-style-type: none">Tejeskávé {7!}kalács foszlós {1!, 3!, 7!} E (J): 1831.799 kJ; E (c): 436.006 kcal zsír: 11.918 g; zs.s: 0.115 g szénh: 64.871 g; cuk: 5.994 g só: 0.458 g; Ca: 630.036 mg fehé.: 15.781 g	<ul style="list-style-type: none">Szilván teabaromfi párizsimargarin csészés {7!}teljeskiőrlésű kenyér {1!} E (J): 1284.834 kJ; E (c): 304.719 kcal zsír: 22.545 g; zs.s: 20.726 g szénh: 49.108 g; cuk: 25.217 g só: 1.254 g; Ca: 18.783 mg fehé.: 9.309 g	<ul style="list-style-type: none">Ünnep	<ul style="list-style-type: none">Citromos teaVaníliás túrókrém {7!}teljeskiőrlésű kenyér {1!} E (J): 1822.571 kJ; E (c): 435.485 kcal zsír: 11.982 g; zs.s: 3.000 g szénh: 69.191 g; cuk: 38.208 g só: 0.485 g; Ca: 117.343 mg fehé.: 17.793 g	<ul style="list-style-type: none">Meggyes teaTonhalkrém {3!, 4!, 10!, 12!}tv paprikateljeskiőrlésű kenyér {1!} E (J): 1268.364 kJ; E (c): 303.086 kcal zsír: 14.905 g; zs.s: 12.560 g szénh: 33.891 g; cuk: 10.188 g só: 0.629 g; Ca: 25.113 mg fehé.: 12.412 g
Ebéd	<ul style="list-style-type: none">Zellerkrémleves {1!, 3!, 7!, 9!, 10!}Pirított napraforgó {8!, 11!}Zöldborsós csirkemájPetrezselymes burgonyaVitaminaláta {12!, 17!} E (J): 2640.853 kJ; E (c): 630.412 kcal zsír: 22.873 g; zs.s: 0.904 g szénh: 68.549 g; cuk: 3.500 g só: 1.106 g; Ca: 68.440 mg kol: 441.000 mg; fehé.: 36.762 g	<ul style="list-style-type: none">Zabgaluska leves {1!, 3!, 7!, 9!, 10!}Chilisbab {1!, 12!}teljeskiőrlésű kenyér {1!}alma E (J): 2556.121 kJ; E (c): 620.219 kcal zsír: 28.425 g; zs.s: 5.748 g szénh: 66.752 g; cuk: 13.332 g só: 0.905 g; Ca: 49.253 mg tzs: 0.240 g; fehé.: 23.026 g	<ul style="list-style-type: none">Ünnep	<ul style="list-style-type: none">Almaleves {1!, 7!}Tarhonyáshús {1!}céklasaláta E (J): 2680.429 kJ; E (c): 641.232 kcal zsír: 27.174 g; zs.s: 2.301 g szénh: 75.651 g; cuk: 18.921 g só: 1.414 g; Ca: 46.097 mg fehé.: 21.358 g	<ul style="list-style-type: none">Frankfurti jellegű leves {1!, 3!, 6!, 7!, 9!, 10!}Tészta köret (metélt) {1!}Mákos szórat E (J): 3445.803 kJ; E (c): 824.968 kcal zsír: 23.697 g; zs.s: 2.457 g szénh: 118.646 g; cuk: 6.951 g só: 1.409 g; Ca: 135.230 mg kol: 23.040 mg; fehé.: 8.803 g
Uzsonna	<ul style="list-style-type: none">sajtkrém natur {7!}sárgarépa tisztítottteljeskiőrlésű zsemle {1!} E (J): 1054.230 kJ; E (c): 251.799 kcal zsír: 9.440 g; zs.s: 0.367 g szénh: 30.858 g; cuk: 2.768 g só: 1.336 g; Ca: 214.000 mg fehé.: 10.860 g	<ul style="list-style-type: none">edami sajt {7!}margarin csészés {7!}tv paprikaBagett {1!, 7!} E (J): 863.800 kJ; E (c): 206.372 kcal zsír: 26.940 g; zs.s: 25.030 g szénh: 6.475 g; cuk: 1.140 g só: 0.748 g; Ca: 320.000 mg tzs: 0.075 g; fehé.: 11.540 g	<ul style="list-style-type: none">Ünnep	<ul style="list-style-type: none">Tormás tojáskrém {3!, 10!}kígyóuborkazsemle {1!} E (J): 484.483 kJ; E (c): 115.813 kcal zsír: 7.284 g; zs.s: 5.072 g szénh: 30.738 g; cuk: 0.563 g só: 0.663 g; Ca: 14.080 mg tzs: 0.326 g; fehé.: 6.742 g	<ul style="list-style-type: none">Pizzás csiga {1!, 6!, 7!} E (J): 562.962 kJ; E (c): 134.680 kcal zsír: 9.100 g; szénh: 16.536 g só: 0.208 g; fehé.: 4.004 g
Élettani értékek összesítve	energia (Joule): 5526.8820 kJ energia (kalória): 1318.2170 kcal zsír: 44.2310 g zsírsav: 1.3860 g szénhidrát: 164.2780 g cukor: 12.2620 g só: 2.9000 g kalcium: 912.4760 mg koleszterin: 441.0000 mg fehérje (össz): 63.4030 g tejkalcium: 499.0000 mg	energia (Joule): 4704.7550 kJ energia (kalória): 1131.3100 kcal zsír: 77.9100 g zsírsav: 51.5040 g szénhidrát: 122.3350 g cukor: 39.6890 g só: 2.9070 g kalcium: 388.0360 mg telített zsírsav: 0.3150 g fehérje (össz): 43.8750 g tejkalcium: 320.0000 mg		energia (Joule): 4987.4830 kJ energia (kalória): 1192.5300 kcal zsír: 46.4400 g zsírsav: 10.3730 g szénhidrát: 175.5800 g cukor: 57.6920 g só: 2.5620 g kalcium: 177.5200 mg telített zsírsav: 0.3260 g fehérje (össz): 45.8930 g tejkalcium: 124.9000 mg	energia (Joule): 5277.1290 kJ energia (kalória): 1262.7340 kcal zsír: 47.7020 g zsírsav: 15.0170 g szénhidrát: 169.0730 g cukor: 17.1390 g só: 2.2460 g kalcium: 160.3430 mg koleszterin: 23.0400 mg fehérje (össz): 25.2190 g tejkalcium: 13.2000 mg

Polyányiné Dobos Klára

Allergén anyag kódok (kapcsos zárójelben, felkiáltójellel!)

1 (G)	Glutént tartalmazó gabona és azokból készült termékek	2 (K)	Ráktélek és azokból készült termékek	3 (O)	Tojás és abból készült termékek	4 (P)	Halak és azokból készült termékek
5 (S)	Földimogyoró és abból készült termékek	6 (R)	Szójabab és abból készült termékek	7 (T)	Tej és abból készült termékek (belértve a laktózt is)	8 (U)	Diófélék és azokból készült termékek
9 (F)	Zeller és abból készült termékek	10 (M)	Mustár és abból készült termékek	11 (V)	Szezámmag és abból készült termékek	12 (A)	Kén-dioxid és SO2-ben kifejezett szulfitok
13 (B)	Csillagfűrt és a belőle készült termékek	14 (W)	Póhatestűek és a belőlük készült termékek	17	Mesterséges édesítőszer		