



# 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: Felső (11-14 év)

Étkezés	Hétfő 2023.03.13.	Kedd 2023.03.14.	Szerda 2023.03.15.	Csütörtök 2023.03.16.	Péntek 2023.03.17.
<b>Tízórai</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tejeskávé {7!}</li> <li>kalács foszlós {1!, 3!, 7!}</li> </ul> <p>E (J): 2002.620 kJ; E (c): 476.705 kcal zsír: 12.582 g; zs.s: 0.219 g szénh: 72.762 g; cuk: 7.992 g só: 0.495 g; Ca: 634.048 mg fehé.: 16.460 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Szilván tea</li> <li>baromfi párizsi</li> <li>margarin csészés {7!}</li> <li>teljeskiőrlésű kenyér {1!}</li> </ul> <p>E (J): 1352.345 kJ; E (c): 320.844 kcal zsír: 22.546 g; zs.s: 20.726 g szénh: 53.114 g; cuk: 29.223 g só: 1.254 g; Ca: 18.882 mg fehé.: 9.316 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ünnep</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Citromos tea</li> <li>Vaníliás túrókrém {7!}</li> <li>teljeskiőrlésű kenyér {1!}</li> </ul> <p>E (J): 1906.597 kJ; E (c): 455.555 kcal zsír: 11.983 g; zs.s: 3.000 g szénh: 74.186 g; cuk: 43.203 g só: 0.485 g; Ca: 117.442 mg fehé.: 17.799 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Meggyes tea</li> <li>Tonhalkrém {3!, 4!, 10!, 12!}</li> <li>tv paprika</li> <li>teljeskiőrlésű kenyér {1!}</li> </ul> <p>E (J): 1615.737 kJ; E (c): 386.055 kcal zsír: 20.496 g; zs.s: 17.632 g szénh: 41.898 g; cuk: 18.195 g só: 0.654 g; Ca: 26.316 mg fehé.: 12.497 g</p>
<b>Ebéd</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zellerkrémleves {1!, 3!, 7!, 9!, 10!}</li> <li>Pirított napraforgó {8!, 11!}</li> <li>Zöldborsós csirkemáj</li> <li>Petrezselymes burgonya</li> <li>Vitaminaláta {12!, 17!}</li> </ul> <p>E (J): 2952.288 kJ; E (c): 704.839 kcal zsír: 27.229 g; zs.s: 0.920 g szénh: 75.024 g; cuk: 4.000 g só: 1.120 g; Ca: 74.020 mg kol: 470.400 mg; fehé.: 39.218 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zabgaluska leves {1!, 3!, 7!, 9!, 10!}</li> <li>Chilisbab {1!, 12!}</li> <li>teljeskiőrlésű kenyér {1!}</li> <li>alma</li> </ul> <p>E (J): 3170.690 kJ; E (c): 778.198 kcal zsír: 32.609 g; zs.s: 7.102 g szénh: 87.674 g; cuk: 15.028 g só: 1.093 g; Ca: 58.890 mg tzs: 0.450 g; fehé.: 28.649 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ünnep</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Almaleves {1!, 7!}</li> <li>Tarhonyáshús {1!}</li> <li>céklasaláta</li> </ul> <p>E (J): 3247.957 kJ; E (c): 776.889 kcal zsír: 29.846 g; zs.s: 2.301 g szénh: 99.721 g; cuk: 27.925 g só: 1.426 g; Ca: 47.548 mg fehé.: 25.105 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Frankfurti jellegű leves {1!, 3!, 6!, 7!, 9!, 10!}</li> <li>Tészta köret (metélt) {1!}</li> <li>Mákos szórat</li> </ul> <p>E (J): 3432.123 kJ; E (c): 822.244 kcal zsír: 29.502 g; zs.s: 2.620 g szénh: 106.694 g; cuk: 7.413 g só: 1.578 g; Ca: 143.549 mg kol: 28.800 mg; fehé.: 10.366 g</p>
<b>Uzsonna</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>sajtkrém natur {7!}</li> <li>sárgarépa tisztított</li> <li>teljeskiőrlésű zsemle {1!}</li> </ul> <p>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</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>edami sajt {7!}</li> <li>margarin csészés {7!}</li> <li>tv paprika</li> <li>Bagett {1!, 7!}</li> </ul> <p>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</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ünnep</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tormás tojáskrém {3!, 10!}</li> <li>kígyóborka</li> <li>zsemle {1!}</li> </ul> <p>E (J): 504.254 kJ; E (c): 120.538 kcal zsír: 7.743 g; zs.s: 5.410 g szénh: 30.777 g; cuk: 0.567 g só: 0.691 g; Ca: 14.152 mg tzs: 0.347 g; fehé.: 6.845 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pizzás csiga {1!, 6!, 7!}</li> </ul> <p>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</p>
<b>Élettani értékek összesítve</b>	<p>energia (Joule): 6009.1380 kJ energia (kalória): 1433.3430 kcal zsír: 49.2510 g zsírsav: 1.5060 g szénhidrát: 178.6440 g cukor: 14.7600 g só: 2.9510 g kalcium: 922.0680 mg koleszterin: 470.4000 mg fehérje (össz): 66.5380 g tejkalcium: 499.0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 5386.8350 kJ energia (kalória): 1305.4140 kcal zsír: 82.0950 g zsírsav: 52.8580 g szénhidrát: 147.2630 g cukor: 45.3910 g só: 3.0950 g kalcium: 397.7720 mg telített zsírsav: 0.5250 g fehérje (össz): 49.5050 g tejkalcium: 320.0000 mg</p>		<p>energia (Joule): 5658.8080 kJ energia (kalória): 1352.9820 kcal zsír: 49.5720 g zsírsav: 10.7110 g szénhidrát: 204.6840 g cukor: 71.6950 g só: 2.6020 g kalcium: 179.1420 mg telített zsírsav: 0.3470 g fehérje (össz): 49.7490 g tejkalcium: 124.9000 mg</p>	<p>energia (Joule): 5610.8220 kJ energia (kalória): 1342.9790 kcal zsír: 59.0980 g zsírsav: 20.2520 g szénhidrát: 165.1280 g cukor: 25.6080 g só: 2.4400 g kalcium: 169.8650 mg koleszterin: 28.8000 mg fehérje (össz): 26.8670 g tejkalcium: 13.2000 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	Szojabab és abból készült termékek	7	Tej és abból készült termékek (bélterve 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
13	Csillagfűt és a belőle készült termékek	14	Puhatestűek és a belőlük készült termékek	17	Mesterséges édesítőszer		