



Mi-Csodanap Kft.

Adószám: 24786733-2-13

Batthyány Kázmér Gimn. Főzőkonyha

Menü: a

21. hét (2023-05-22 - 2023-05-28)

Az étlap változás jogát fenntartjuk!

Jó étvágyat kívánunk!

Étlap

Korosztály: Alsós (7-10 év)

Étkezés	Hétfő 2023.05.22.	Kedd 2023.05.23.	Szerda 2023.05.24.	Csütörtök 2023.05.25.	Péntek 2023.05.26.
Tízórai	<ul style="list-style-type: none"> Tejeskávé {7!} foszlós kalács {1!} <p>energia (Joule): 2359.6240 kJ; energia (kalória): 563.5870 kcal; zsír: 14.4130 g; zsírsav: 8.3450 g; szénhidrát: 87.5060 g; cukor: 6.6340 g; só: 1.0510 g; kalcium: 650.0360 mg; fehérje (össz): 20.5210 g; tejkalcium: 285.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> Szilvás tea vajkrém natúr {7!} kígyóborka kifli {1!} <p>energia (Joule): 1301.2160 kJ; energia (kalória): 307.8900 kcal; zsír: 15.9450 g; szénhidrát: 46.7550 g; cukor: 20.6520 g; só: 0.9440 g; kalcium: 15.2730 mg; fehérje (össz): 5.2740 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Áfonyás tea kenőmájás tv paprika szeletelt félbarna kenyér {1!} <p>energia (Joule): 1038.8540 kJ; energia (kalória): 246.9350 kcal; zsír: 10.5210 g; zsírsav: 4.0000 g; szénhidrát: 42.6800 g; cukor: 15.1470 g; só: 1.3980 g; kalcium: 11.2230 mg; koleszterin: 89.6000 mg; fehérje (össz): 9.7060 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Barackos tea Snidlinges túrókrém {7!} teljeskiörlesű kenyér {1!} <p>energia (Joule): 777.1230 kJ; energia (kalória): 185.7560 kcal; zsír: 4.2220 g; szénhidrát: 32.1560 g; cukor: 7.6320 g; só: 0.3720 g; kalcium: 56.9190 mg; fehérje (össz): 8.7670 g; tejkalcium: 37.5000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> Csipkebogyó tea zala felvágott margarin csészés {7!} tv paprika teljes kiörlesű kenyér {1!} <p>energia (Joule): 1072.3810 kJ; energia (kalória): 257.8750 kcal; zsír: 24.3310 g; zsírsav: 22.7940 g; szénhidrát: 35.1730 g; cukor: 12.2300 g; só: 1.4440 g; kalcium: 11.7050 mg; fehérje (össz): 11.3760 g</p>
Ebéd	<ul style="list-style-type: none"> Olasz zöldségleves {1!, 3!, 7!, 9!, 10!} Borsos csirketokány Párolt rizs <p>energia (Joule): 2182.7570 kJ; energia (kalória): 524.0150 kcal; zsír: 24.2490 g; zsírsav: 0.1050 g; szénhidrát: 51.7450 g; cukor: 5.2330 g; só: 0.7250 g; kalcium: 36.4960 mg; koleszterin: 63.7500 mg; fehérje (össz): 22.8760 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Húsgombóclevés {1!, 3!, 6!, 7!, 9!, 10!} Lencsefőzelék {1!, 7!, 10!} Sült virsli feltét (különböző) {6!} körte <p>energia (Joule): 3073.4860 kJ; energia (kalória): 785.8690 kcal; zsír: 34.9920 g; zsírsav: 3.0700 g; szénhidrát: 65.3670 g; cukor: 18.5830 g; só: 2.3910 g; kalcium: 56.0870 mg; telített zsírsav: 0.7800 g; koleszterin: 64.8000 mg; fehérje (össz): 36.5050 g; tejkalcium: 39.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> Karalábéleves {1!, 3!, 7!, 9!, 10!} Ázsiai zöldséges tészta {1!, 6!} <p>energia (Joule): 2437.1170 kJ; energia (kalória): 583.3440 kcal; zsír: 19.1700 g; zsírsav: 4.8060 g; szénhidrát: 71.8060 g; cukor: 5.6450 g; só: 1.1990 g; kalcium: 105.7670 mg; koleszterin: 38.9820 mg; fehérje (össz): 29.8510 g; tejkalcium: 16.5000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> Csurgatott tojásleves {1!, 3!} Burgonyafőzelék {1!, 3!, 7!, 9!, 10!} Egybensült vagdalt {1!, 3!} <p>energia (Joule): 2884.9970 kJ; energia (kalória): 699.8340 kcal; zsír: 43.2660 g; zsírsav: 5.2540 g; szénhidrát: 50.4750 g; cukor: 0.7490 g; só: 1.0160 g; kalcium: 79.6340 mg; telített zsírsav: 0.1650 g; fehérje (össz): 22.3760 g; tejkalcium: 39.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> Rozmaringos csirkeraguleves {1!, 3!, 7!, 9!, 10!} Piskóta kocka (házi) {1!, 3!} Vaníliás öntet {7!} <p>energia (Joule): 3165.0790 kJ; energia (kalória): 792.7890 kcal; zsír: 11.6380 g; zsírsav: 0.0750 g; szénhidrát: 127.2880 g; cukor: 38.8750 g; só: 0.4110 g; kalcium: 370.5600 mg; telített zsírsav: 0.7500 g; koleszterin: 29.7000 mg; fehérje (össz): 32.4130 g; tejkalcium: 182.4000 mg</p>
Uzsonna	<ul style="list-style-type: none"> pulykafelvágott margarin csészés {7!} jégretek teljeskiörlesű zsemle {1!} <p>energia (Joule): 972.8000 kJ; energia (kalória): 232.4060 kcal; zsír: 19.8100 g; zsírsav: 15.5560 g; szénhidrát: 26.3280 g; cukor: 0.4180 g; só: 0.8160 g; fehérje (össz): 14.0600 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> méz margarin csészés {7!} teljes kiörlesű kenyér {1!} <p>energia (Joule): 1066.2070 kJ; energia (kalória): 254.8610 kcal; zsír: 16.3500 g; zsírsav: 15.2340 g; szénhidrát: 54.2800 g; cukor: 32.4800 g; só: 0.5240 g; kalcium: 26.5000 mg; fehérje (össz): 4.8900 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Poharas kakaó {1!, 7!} teljes kiörlesű kifli {1!} <p>energia (Joule): 1253.8850 kJ; energia (kalória): 299.9640 kcal; zsír: 2.1470 g; zsírsav: 0.0250 g; szénhidrát: 63.9120 g; cukor: 24.4000 g; só: 0.6450 g; kalcium: 4.6200 mg; telített zsírsav: 1.1050 g; fehérje (össz): 15.9740 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Csemege szalámi margarin csészés {7!} paradicsom zsemle {1!} <p>energia (Joule): 1051.4600 kJ; energia (kalória): 220.8170 kcal; zsír: 33.3440 g; zsírsav: 15.2340 g; szénhidrát: 31.1200 g; cukor: 0.2800 g; só: 1.2790 g; kalcium: 13.0000 mg; telített zsírsav: 7.2000 g; fehérje (össz): 11.6980 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> müzli (gyümölcsdarabokkal) {1!, 5!, 6!, 7!, 8!, 11!} alma <p>energia (Joule): 474.4000 kJ; energia (kalória): 109.4000 kcal; zsír: 2.6600 g; szénhidrát: 20.1600 g; cukor: 12.2000 g; só: 0.0760 g; fehérje (össz): 1.8000 g</p>
Élettani értékek összesítve	<p>energia (Joule): 5515.1810 kJ energia (kalória): 1320.0080 kcal zsír: 58.4720 g zsírsav: 24.0060 g szénhidrát: 165.5790 g cukor: 12.2850 g só: 2.5920 g kalcium: 686.5320 mg koleszterin: 63.7500 mg fehérje (össz): 57.4570 g tejkalcium: 285.0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 5440.9090 kJ energia (kalória): 1348.6200 kcal zsír: 67.2870 g zsírsav: 18.3040 g szénhidrát: 166.4020 g cukor: 71.7150 g só: 3.8590 g kalcium: 97.8600 mg telített zsírsav: 0.7800 g koleszterin: 64.8000 mg fehérje (össz): 46.6690 g tejkalcium: 39.0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 4729.8560 kJ energia (kalória): 1130.2430 kcal zsír: 31.8380 g zsírsav: 8.8310 g szénhidrát: 178.3980 g cukor: 45.1920 g só: 3.2420 g kalcium: 121.6100 mg telített zsírsav: 1.1050 g koleszterin: 128.5820 mg fehérje (össz): 55.5310 g tejkalcium: 16.5000 mg</p>	<p>energia (Joule): 4713.5800 kJ energia (kalória): 1106.4070 kcal zsír: 80.8320 g zsírsav: 20.4880 g szénhidrát: 113.7510 g cukor: 8.6610 g só: 2.6670 g kalcium: 149.5530 mg telített zsírsav: 7.3650 g fehérje (össz): 42.8410 g tejkalcium: 76.5000 mg</p>	<p>energia (Joule): 4711.8600 kJ energia (kalória): 1160.0640 kcal zsír: 38.6290 g zsírsav: 22.8690 g szénhidrát: 182.6210 g cukor: 63.3050 g só: 1.9310 g kalcium: 382.2650 mg telített zsírsav: 0.7500 g koleszterin: 29.7000 mg fehérje (össz): 45.5890 g tejkalcium: 182.4000 mg</p>

Polyányiné Dobos Klára

Allergén anyag kódok (kapcsos zárójelben, felkiáltójellel!)

- 1 (G) Glutént tartalmazó gabona és azokból készült termékek
- 5 (S) Földmogyoró és abból készült termékek
- 9 (F) Zeller és abból készült termékek
- 13 (E) Csillagfűt és a belőle készült termékek

- 2 (T) Rákfélék és azokból készült termékek
- 6 (N) Szójabab és abból készült termékek
- 10 (M) Mustár és abból készült termékek
- 14 (O) Puhatestűek és a belőlük készült termékek

- 3 (D) Tojás és abból készült termékek
- 7 (L) Tej és abból készült termékek (béltej és laktóz is)
- 11 (S) Szexámmag és abból készült termékek
- 17 Mesterséges édesítőszer

- 4 (C) Halak és azokból készült termékek
- 8 (B) Diófélék és azokból készült termékek (béltej és laktóz is)
- 12 (A) Kén-dioxid és SO2-ben kifejezett szulfidok