



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: Felső (11-14 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): 2453.3000 kJ; energia (kalória): 585.9610 kcal; zsír: 14.5420 g; zsírsav: 8.4490 g; szénhidrát: 92.5820 g; cukor: 8.6320 g; só: 1.0580 g; kalcium: 650.0480 mg; fehérje (össz): 20.7300 g; tejkalcium: 285.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> Szilvás tea vajkrém natúr {7!} kígyóborka kifli {1!} <p>energia (Joule): 1268.0470 kJ; energia (kalória): 299.9680 kcal; zsír: 15.9460 g; szénhidrát: 44.7670 g; cukor: 18.6640 g; só: 0.9440 g; kalcium: 15.3360 mg; fehérje (össz): 5.2810 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Áfonyás tea kenőmájás tv paprika szeletelt félbarna kenyér {1!} <p>energia (Joule): 1106.3650 kJ; energia (kalória): 263.0600 kcal; zsír: 10.5220 g; zsírsav: 4.0000 g; szénhidrát: 46.6860 g; cukor: 19.1530 g; só: 1.3980 g; kalcium: 11.3220 mg; koleszterin: 89.6000 mg; fehérje (össz): 9.7130 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Barackos tea Snidlinges túrókrém {7!} teljeskiörlesű kenyér {1!} <p>energia (Joule): 1039.1170 kJ; energia (kalória): 248.3320 kcal; zsír: 4.4840 g; szénhidrát: 46.7660 g; cukor: 22.1260 g; só: 0.3720 g; kalcium: 59.6300 mg; fehérje (össz): 9.1330 g; tejkalcium: 40.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> Csipkebogyó tea zala felvágott margarin csészés {7!} tv paprika teljes kiörlesű kenyér {1!} <p>energia (Joule): 1072.7720 kJ; energia (kalória): 257.9690 kcal; zsír: 24.3320 g; zsírsav: 22.7940 g; szénhidrát: 35.1830 g; cukor: 12.2400 g; só: 1.4440 g; kalcium: 11.7800 mg; fehérje (össz): 11.3830 g</p>
Ebéd	<ul style="list-style-type: none"> Olasz zöldségleves {1!, 3!, 7!, 9!, 10!} Borsos csirketokány Párolt rizs <p>energia (Joule): 2550.8190 kJ; energia (kalória): 611.7040 kcal; zsír: 23.4680 g; zsírsav: 0.1130 g; szénhidrát: 71.7270 g; cukor: 5.5810 g; só: 0.7600 g; kalcium: 38.9280 mg; koleszterin: 68.0000 mg; fehérje (össz): 26.1080 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): 3267.9390 kJ; energia (kalória): 832.2490 kcal; zsír: 39.2880 g; zsírsav: 3.0730 g; szénhidrát: 63.2460 g; cukor: 18.9850 g; só: 2.9010 g; kalcium: 59.7020 mg; telített zsírsav: 0.7800 g; koleszterin: 86.4000 mg; fehérje (össz): 39.9320 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): 3115.2850 kJ; energia (kalória): 745.5380 kcal; zsír: 23.9540 g; zsírsav: 6.3910 g; szénhidrát: 95.2880 g; cukor: 6.0210 g; só: 0.9700 g; kalcium: 121.6840 mg; koleszterin: 41.5800 mg; fehérje (össz): 35.8300 g; tejkalcium: 17.6000 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): 3692.5150 kJ; energia (kalória): 896.1740 kcal; zsír: 48.7340 g; zsírsav: 6.7040 g; szénhidrát: 77.4390 g; cukor: 0.8430 g; só: 0.9450 g; kalcium: 104.3100 mg; telített zsírsav: 0.2400 g; fehérje (össz): 30.3420 g; tejkalcium: 48.1000 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): 3933.1610 kJ; energia (kalória): 977.8030 kcal; zsír: 12.5900 g; zsírsav: 0.0840 g; szénhidrát: 164.6570 g; cukor: 52.3180 g; só: 0.4200 g; kalcium: 371.5020 mg; telített zsírsav: 0.8100 g; koleszterin: 31.6800 mg; fehérje (össz): 38.2230 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): 5976.9190 kJ energia (kalória): 1430.0710 kcal zsír: 57.8200 g zsírsav: 24.1180 g szénhidrát: 190.6370 g cukor: 14.6310 g só: 2.6340 g kalcium: 688.9760 mg koleszterin: 68.0000 mg fehérje (össz): 60.8980 g tejkalcium: 285.0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 5602.1930 kJ energia (kalória): 1387.0780 kcal zsír: 71.5840 g zsírsav: 18.3070 g szénhidrát: 162.2930 g cukor: 70.1290 g só: 4.3690 g kalcium: 101.5380 mg telített zsírsav: 0.7800 g koleszterin: 86.4000 mg fehérje (össz): 50.1030 g tejkalcium: 39.0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 5475.5350 kJ energia (kalória): 1308.5620 kcal zsír: 36.6230 g zsírsav: 10.4160 g szénhidrát: 205.8860 g cukor: 49.5740 g só: 3.0130 g kalcium: 137.6260 mg telített zsírsav: 1.1050 g koleszterin: 131.1800 mg fehérje (össz): 61.5170 g tejkalcium: 17.6000 mg</p>	<p>energia (Joule): 5783.0920 kJ energia (kalória): 1365.3230 kcal zsír: 86.5620 g zsírsav: 21.9380 g szénhidrát: 155.3250 g cukor: 23.2490 g só: 2.5960 g kalcium: 176.9400 mg telített zsírsav: 7.4400 g fehérje (össz): 51.1730 g tejkalcium: 88.1000 mg</p>	<p>energia (Joule): 5480.3330 kJ energia (kalória): 1345.1720 kcal zsír: 39.5820 g zsírsav: 22.8780 g szénhidrát: 220.0000 g cukor: 76.7580 g só: 1.9400 g kalcium: 383.2820 mg telített zsírsav: 0.8100 g koleszterin: 31.6800 mg fehérje (össz): 51.4060 g tejkalcium: 182.4000 mg</p>

Polyányiné Dobos Klára

Allergén anyag kódok (kapcsos zárójelben, felkiáltójellel!)

- 1 (G) Glutén tartalmazó gabona és azokból készült termékek
- 5 (S) Földimogyoró és abból készült termékek
- 9 (F) Zeller és abból készült termékek
- 13 (E) Csillagfürt 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) Hatalak és azokból készült termékek
- 8 (B) Diófélék és azokból készült termékek
- 12 (A) Kén-dioxid és SO2-ben kifejezett szulfitok