



Mi-Csodanap Kft.

Adószám: 24786733-2-13

Batthyány Kázmér Gimn. Főzőkonyha

Menü: **Gimnázium - ebéd**

38. hét (2022-09-19 - 2022-09-25)

Étlap

Korosztály: **Középiskolás (15-18 év)**

Az étlap változás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

Étkezés	Hétfő 2022.09.19.	Kedd 2022.09.20.	Szerda 2022.09.21.	Csütörtök 2022.09.22.	Péntek 2022.09.23.
Ebéd	<ul style="list-style-type: none"> Reszelt tésztaleves {1!, 3!, 9!} Aprópecsenye {1!} Fejtettbab főzelék {1!, 3!, 7!, 9!, 10!} szeletelt félbarna kenyér {1!} <p>E (J): 3513.733 kJ; E (c): 856.930 kcal zsír: 51.958 g; zs.s: 2.151 g szénh: 55.322 g; cuk: 3.962 g só: 1.755 g; Ca: 165.870 mg tzs: 0.285 g; fehé.: 33.940 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Zellerleves {1!, 3!, 7!, 9!, 10!} Budapest ragu {1!, 3!, 7!, 9!, 10!} Tarhonya {1!} <p>E (J): 3468.011 kJ; E (c): 877.749 kcal zsír: 46.196 g; zs.s: 6.329 g szénh: 75.015 g; cuk: 3.750 g só: 1.958 g; Ca: 70.900 mg kol: 147.000 mg; fehé.: 35.730 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Húsgombóclevés {1!, 3!, 6!, 7!, 9!, 10!} Parajfőzelék {1!, 7!} Főtt burgonya fél adag Főtt tojás {3!} <p>E (J): 2804.790 kJ; E (c): 753.682 kcal zsír: 24.230 g; zs.s: 0.259 g szénh: 81.276 g; cuk: 8.511 g só: 2.493 g; Ca: 485.224 mg tzs: 2.500 g; fehé.: 29.273 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Tejfölös gombaleves {1!, 3!, 7!} Sült csirkecomb Párolt zöldség {1!, 3!, 7!, 9!, 10!} körte <p>E (J): 3483.786 kJ; E (c): 834.108 kcal zsír: 40.503 g; zs.s: 9.958 g szénh: 57.240 g; cuk: 23.517 g só: 2.654 g; Ca: 87.106 mg kol: 161.500 mg; fehé.: 57.698 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Gyömbéres jércelvas {1!, 3!, 7!, 9!, 10!} Túrós tészta {1!, 7!} tejföl 20%-os {7!} <p>E (J): 3345.792 kJ; E (c): 799.037 kcal zsír: 16.318 g; zs.s: 5.042 g szénh: 111.795 g; cuk: 2.820 g só: 3.876 g; Ca: 125.000 mg kol: 39.600 mg; fehé.: 25.468 g</p>
Élettani értékek összesítve	<p>energia (Joule): 3513.7330 kJ energia (kalória): 856.9300 kcal zsír: 51.9580 g zsírsav: 2.1510 g szénhidrát: 55.3220 g cukor: 3.9620 g só: 1.7550 g kalcium: 165.8700 mg telített zsírsav: 0.2850 g fehérje (össz): 33.9400 g tejkalcium: 27.1700 mg</p>	<p>energia (Joule): 3468.0110 kJ energia (kalória): 877.7490 kcal zsír: 46.1960 g zsírsav: 6.3290 g szénhidrát: 75.0150 g cukor: 3.7500 g só: 1.9580 g kalcium: 70.9000 mg koleszterin: 147.0000 mg fehérje (össz): 35.7300 g tejkalcium: 7.7000 mg</p>	<p>energia (Joule): 2804.7900 kJ energia (kalória): 753.6820 kcal zsír: 24.2300 g zsírsav: 0.2590 g szénhidrát: 81.2760 g cukor: 8.5110 g só: 2.4930 g kalcium: 485.2240 mg telített zsírsav: 2.5000 g fehérje (össz): 29.2730 g tejkalcium: 114.0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 3483.7860 kJ energia (kalória): 834.1080 kcal zsír: 40.5030 g zsírsav: 9.9580 g szénhidrát: 57.2400 g cukor: 23.5170 g só: 2.6540 g kalcium: 87.1060 mg koleszterin: 161.5000 mg fehérje (össz): 57.6980 g tejkalcium: 47.4050 mg</p>	<p>energia (Joule): 3345.7920 kJ energia (kalória): 799.0370 kcal zsír: 16.3180 g zsírsav: 5.0420 g szénhidrát: 111.7950 g cukor: 2.8200 g só: 3.8760 g kalcium: 125.0000 mg koleszterin: 39.6000 mg fehérje (össz): 25.4680 g tejkalcium: 119.1500 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 | Szójabab és abból készült termékek | 7 | Tej és abból készült termékek (belértve a laktózt is) | 8 | Diófélék és azokból készült termékek | 9 | Zeller és abból készült termékek | 10 | Mustár és abból készült termékek |
| 11 | Szezámmag és abból készült termékek | 12 | Kén-dioxid és SO2-ben kifejezett szulfitok | 13 | Csillagfűrt és a belőle készült termékek | 14 | Puhatestűek és a belőlük készült termékek | 17 | Mesterséges édesítőszer |