



Mi-Csodanap Kft.

Adószám: 24786733-2-13

Batthyány Kázmér Gimn. Főzőkonyha

Menü: **Gimnázium - ebéd**

39. hét (2022-09-26 - 2022-10-02)

Étlap

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

Az étlap változás jogát fenntartjuk!

Jó étvágyat kívánunk!

Étkezés	Hétfő 2022.09.26.	Kedd 2022.09.27.	Szerda 2022.09.28.	Csütörtök 2022.09.29.	Péntek 2022.09.30.
Ebéd	<ul style="list-style-type: none"> · Csurgatott tojásleves {1!, 3!} · Paradicsomos csirkés penne {1!} · reszelt sajt {7!} <p>E (J): 2972.054 kJ; E (c): 711.785 kcal zsír: 25.094 g; zs.s: 2.799 g szénh: 69.807 g; cuk: 0.930 g só: 2.621 g; Ca: 297.748 mg kol: 43.890 mg; fehé.: 34.829 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Árpagyöngyleves {1!, 3!, 7!, 9!, 10!, 12!} · Pulykapörkölt {1!, 3!, 7!, 9!, 10!} · Sárgaborsófőzelék {1!, 7!, 10!} · szeletelt félbarna kenyér {1!} <p>E (J): 3172.424 kJ; E (c): 759.981 kcal zsír: 33.484 g; zs.s: 1.110 g szénh: 74.891 g; cuk: 3.190 g só: 4.305 g; Ca: 48.842 mg kol: 57.000 mg; fehé.: 38.310 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Meggyleves {1!, 7!} · Paprikás burgonya virslivel {6!} · Káposztasaláta {12!, 17!} <p>E (J): 3509.148 kJ; E (c): 839.655 kcal zsír: 33.322 g; zs.s: 3.005 g szénh: 105.572 g; cuk: 23.161 g só: 4.159 g; Ca: 42.838 mg tzs: 0.800 g; kol: 50.400 mg fehé.: 25.935 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Zöldségleves {1!, 3!, 7!, 9!, 10!} · körte · Egybensült vagdalt {1!, 3!} · Finomfőzelék {1!, 3!, 7!, 9!, 10!} · szeletelt félbarna kenyér {1!} <p>E (J): 3644.754 kJ; E (c): 886.590 kcal zsír: 41.984 g; zs.s: 0.062 g szénh: 86.847 g; cuk: 16.115 g só: 5.684 g; Ca: 251.951 mg tzs: 0.285 g; fehé.: 33.772 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Hamis gulyás halgaluskával {1!, 3!, 4!, 7!, 9!, 10!} · Szilvás gombóc {1!} · Fahéjas szórát <p>E (J): 3542.303 kJ; E (c): 858.590 kcal zsír: 24.635 g; zs.s: 0.178 g szénh: 131.994 g; cuk: 16.626 g só: 1.461 g; Ca: 17.872 mg tzs: 0.180 g; fehé.: 20.706 g</p>
Élettani értékek összesítve	<p>energia (Joule): 2972.0540 kJ energia (kalória): 711.7850 kcal zsír: 25.0940 g zsírsav: 2.7990 g szénhidrát: 69.8070 g cukor: 0.9300 g só: 2.6210 g kalcium: 297.7480 mg koleszterin: 43.8900 mg fehérje (össz): 34.8290 g tejkalcium: 287.5000 mg</p>	<p>energia (Joule): 3172.4240 kJ energia (kalória): 759.9810 kcal zsír: 33.4840 g zsírsav: 1.1100 g szénhidrát: 74.8910 g cukor: 3.1900 g só: 4.3050 g kalcium: 48.8420 mg koleszterin: 57.0000 mg fehérje (össz): 38.3100 g tejkalcium: 26.1250 mg</p>	<p>energia (Joule): 3509.1480 kJ energia (kalória): 839.6550 kcal zsír: 33.3220 g zsírsav: 3.0050 g szénhidrát: 105.5720 g cukor: 23.1610 g só: 4.1590 g kalcium: 42.8380 mg telített zsírsav: 0.8000 g koleszterin: 50.4000 mg fehérje (össz): 25.9350 g tejkalcium: 20.9000 mg</p>	<p>energia (Joule): 3644.7540 kJ energia (kalória): 886.5900 kcal zsír: 41.9840 g zsírsav: 0.0620 g szénhidrát: 86.8470 g cukor: 16.1150 g só: 5.6840 g kalcium: 251.9510 mg telített zsírsav: 0.2850 g fehérje (össz): 33.7720 g tejkalcium: 64.9800 mg</p>	<p>energia (Joule): 3542.3030 kJ energia (kalória): 858.5900 kcal zsír: 24.6350 g zsírsav: 0.1780 g szénhidrát: 131.9940 g cukor: 16.6260 g só: 1.4610 g kalcium: 17.8720 mg telített zsírsav: 0.1800 g fehérje (össz): 20.7060 g</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 (belátva 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 |