



Mi-Csodanap Kft.

Adószám: 24786733-2-13

Batthyány Kázmér Gimn. Főzőkonyha

Menü: a

13. hét (2023-03-27 - 2023-04-02)

Étlap

Korosztály: Középisikolás (15-18 év)

Az étlap változás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

Étkezés	Hétfő 2023.03.27.	Kedd 2023.03.28.	Szerda 2023.03.29.	Csütörtök 2023.03.30.	Péntek 2023.03.31.
Ebéd	<ul style="list-style-type: none"> · Brokkolikrémléves {1!, 3!, 7!, 9!, 10!} · Pirított tökmag · Pusztaörkölt · vegyes vágott savanyúság · teljeskiőrlésű kenyér {1!} <p>E (J): 3282.273 kJ; E (c): 785.751 kcal zsír: 48.756 g; zs.s: 0.133 g szénh: 51.526 g; cuk: 1.796 g só: 0.900 g; Ca: 175.178 mg fehé.: 32.811 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Daragaluskaleves {1!, 3!, 7!, 9!, 10!} · Paradicsomoskáposzta {1!} · Pipiropogós (sütőben sütv) {1!, 3!, 6!, 7!, 9!, 10!, 11!} · teljeskiőrlésű kenyér {1!} · alma <p>E (J): 3344.457 kJ; E (c): 788.584 kcal zsír: 36.028 g; zs.s: 0.466 g szénh: 107.597 g; cuk: 55.438 g só: 1.991 g; Ca: 370.249 mg tzs: 0.240 g; fehé.: 16.722 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Fejtett babléves {1!, 9!} · Vadas csirkeragu {1!, 7!, 10!} · Tészta köret (spagetti) {1!} <p>E (J): 3408.323 kJ; E (c): 815.497 kcal zsír: 22.699 g; zs.s: 2.304 g szénh: 106.875 g; cuk: 9.055 g só: 1.374 g; Ca: 91.123 mg kol: 50.160 mg; fehé.: 28.765 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Lebbencsleves {1!, 3!, 7!, 9!, 10!} · Sült csirkecomb · Párolt zöldség {1!, 3!, 7!, 9!, 10!} · narancs <p>E (J): 3104.250 kJ; E (c): 743.373 kcal zsír: 24.034 g; zs.s: 1.799 g szénh: 73.625 g; cuk: 16.747 g só: 0.607 g; Ca: 61.850 mg kol: 153.000 mg; fehé.: 51.908 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Gyömbéres jérceléves {1!, 3!, 7!, 9!, 10!} · Krumplistészta {1!} · csemege uborka {10!, 12!, 17!} <p>E (J): 3086.772 kJ; E (c): 737.172 kcal zsír: 18.274 g; zs.s: 15.648 g szénh: 105.732 g; cuk: 4.900 g só: 1.956 g; Ca: 27.498 mg kol: 39.600 mg; fehé.: 21.107 g</p>
Élettani értékek összesítve	<p>energia (Joule): 3282.2730 kJ energia (kalória): 785.7510 kcal zsír: 48.7560 g zsírsav: 0.1330 g szénhidrát: 51.5260 g cukor: 1.7960 g só: 0.9000 g kalcium: 175.1780 mg fehérje (össz): 32.8110 g tejkalcium: 31.3500 mg</p>	<p>energia (Joule): 3344.4570 kJ energia (kalória): 788.5840 kcal zsír: 36.0280 g zsírsav: 0.4660 g szénhidrát: 107.5970 g cukor: 55.4380 g só: 1.9910 g kalcium: 370.2490 mg telített zsírsav: 0.2400 g fehérje (össz): 16.7220 g</p>	<p>energia (Joule): 3408.3230 kJ energia (kalória): 815.4970 kcal zsír: 22.6990 g zsírsav: 2.3040 g szénhidrát: 106.8750 g cukor: 9.0550 g só: 1.3740 g kalcium: 91.1230 mg koleszterin: 50.1600 mg fehérje (össz): 28.7650 g tejkalcium: 28.6000 mg</p>	<p>energia (Joule): 3104.2500 kJ energia (kalória): 743.3730 kcal zsír: 24.0340 g zsírsav: 1.7990 g szénhidrát: 73.6250 g cukor: 16.7470 g só: 0.6070 g kalcium: 61.8500 mg koleszterin: 153.0000 mg fehérje (össz): 51.9080 mg</p>	<p>energia (Joule): 3086.7720 kJ energia (kalória): 737.1720 kcal zsír: 18.2740 g zsírsav: 15.6480 g szénhidrát: 105.7320 g cukor: 4.9000 g só: 1.9560 g kalcium: 27.4980 mg koleszterin: 39.6000 mg fehérje (össz): 21.1070 g</p>

Polyányiné Dobos Klára

Allergén anyag kódok (kapcsos zárójelben, felkiáltójellel!)

1 (G)	Glutént tartalmazó gabona és azokból készült termékek	2 (L)	Rákkfélek és azokból készült termékek	3 (E)	Tojás és abból készült termékek	4 (C)	Halak és azokból készült termékek	5 (S)	Földimogyoró és abból készült termékek
6 (M)	Szójabab és abból készült termékek	7 (A)	Tej és abból készült termékek (belértve a laktózt is)	8 (D)	Diófélék és azokból készült termékek	9 (F)	Zeller és abból készült termékek	10 (H)	Mustár és abból készült termékek
11 (S)	Szezámag és abból készült termékek	12 (A)	Kén-dioxid és SO2-ben kifejezett szulfitek	13 (B)	Csillagfűrt és a belőle készült termékek	14 (U)	Puhatestűek és a belőlük készült termékek	17	Mesterséges édesítőszer