



## Mi-Csodanap Kft.

Adószám: 24786733-2-13

Batthyány Kázmér Gimn. Főzőkonyha

Menü: a

21. hét (2023-05-22 - 2023-05-28)

# Étlap

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

Az étlap változás jogát fenntartjuk!  
Jó étvágyat kívánunk!

Étkezés	Hétfő 2023.05.22.	Kedd 2023.05.23.	Szerda 2023.05.24.	Csütörtök 2023.05.25.	Péntek 2023.05.26.
<b>Ebéd</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Olasz zöldségleves {1!, 3!, 7!, 9!, 10!}</li> <li>· Borsos csirketokány</li> <li>· Párolt rizs</li> </ul> <p>energia (Joule): 2976.2140 kJ; energia (kalória): 714.4760 kcal; zsír: 32.1810 g; zsírsav: 0.1330 g; szénhidrát: 73.8710 g; cukor: 6.6280 g; só: 0.8650 g; kalcium: 47.4210 mg; koleszterin: 80.7500 mg; fehérje (össz): 29.8490 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Húsgombóclevés {1!, 3!, 6!, 7!, 9!, 10!}</li> <li>· Lencsefőzelék {1!, 7!, 10!}</li> <li>· Sült virsli feltét (különböző) {6!}</li> <li>· körte</li> </ul> <p>energia (Joule): 3505.2040 kJ; energia (kalória): 897.4880 kcal; zsír: 44.9090 g; zsírsav: 2.9250 g; szénhidrát: 65.4820 g; cukor: 17.7520 g; só: 2.9420 g; kalcium: 54.8330 mg; telített zsírsav: 0.9000 g; koleszterin: 82.0800 mg; fehérje (össz): 39.4800 g; tejkalcium: 37.0500 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Karalábéleves {1!, 3!, 7!, 9!, 10!}</li> <li>· Ázsiai zöldséges tészta {1!, 6!}</li> </ul> <p>energia (Joule): 3047.8570 kJ; energia (kalória): 729.5420 kcal; zsír: 23.8590 g; zsírsav: 6.0870 g; szénhidrát: 89.6470 g; cukor: 7.1500 g; só: 0.9810 g; kalcium: 133.1030 mg; koleszterin: 49.3770 mg; fehérje (össz): 37.7310 g; tejkalcium: 20.9000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Csurgatott tojásleves {1!, 3!}</li> <li>· Burgonyafőzelék {1!, 3!, 7!, 9!, 10!}</li> <li>· Egybensült vagdalt {1!, 3!}</li> </ul> <p>energia (Joule): 3567.1290 kJ; energia (kalória): 868.9950 kcal; zsír: 50.5680 g; zsírsav: 6.4470 g; szénhidrát: 66.5170 g; cukor: 0.9980 g; só: 1.1790 g; kalcium: 93.3010 mg; telített zsírsav: 0.2850 g; fehérje (össz): 29.8340 g; tejkalcium: 39.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Rozmaringos csirkeraguleves {1!, 3!, 7!, 9!, 10!}</li> <li>· Piskóta kocka (házi) {1!, 3!}</li> <li>· Vaníliás öntet {7!}</li> </ul> <p>energia (Joule): 2885.0860 kJ; energia (kalória): 730.3000 kcal; zsír: 14.0160 g; zsírsav: 0.0900 g; szénhidrát: 100.5150 g; cukor: 21.9220 g; só: 0.4240 g; kalcium: 463.1380 mg; telített zsírsav: 0.8270 g; koleszterin: 37.6200 mg; fehérje (össz): 36.9730 g; tejkalcium: 228.0000 mg</p>
<b>Élettani értékek összesítve</b>	<p>energia (Joule): 2976.2140 kJ energia (kalória): 714.4760 kcal zsír: 32.1810 g zsírsav: 0.1330 g szénhidrát: 73.8710 g cukor: 6.6280 g só: 0.8650 g kalcium: 47.4210 mg koleszterin: 80.7500 mg fehérje (össz): 29.8490 g</p>	<p>energia (Joule): 3505.2040 kJ energia (kalória): 897.4880 kcal zsír: 44.9090 g zsírsav: 2.9250 g szénhidrát: 65.4820 g cukor: 17.7520 g só: 2.9420 g kalcium: 54.8330 mg telített zsírsav: 0.9000 g koleszterin: 82.0800 mg fehérje (össz): 39.4800 g tejkalcium: 37.0500 mg</p>	<p>energia (Joule): 3047.8570 kJ energia (kalória): 729.5420 kcal zsír: 23.8590 g zsírsav: 6.0870 g szénhidrát: 89.6470 g cukor: 7.1500 g só: 0.9810 g kalcium: 133.1030 mg koleszterin: 49.3770 mg fehérje (össz): 37.7310 g tejkalcium: 20.9000 mg</p>	<p>energia (Joule): 3567.1290 kJ energia (kalória): 868.9950 kcal zsír: 50.5680 g zsírsav: 6.4470 g szénhidrát: 66.5170 g cukor: 0.9980 g só: 1.1790 g kalcium: 93.3010 mg telített zsírsav: 0.2850 g fehérje (össz): 29.8340 g tejkalcium: 39.0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 2885.0860 kJ energia (kalória): 730.3000 kcal zsír: 14.0160 g zsírsav: 0.0900 g szénhidrát: 100.5150 g cukor: 21.9220 g só: 0.4240 g kalcium: 463.1380 mg telített zsírsav: 0.8270 g koleszterin: 37.6200 mg fehérje (össz): 36.9730 g tejkalcium: 228.0000 mg</p>

Polyányiné Dobos Klára

### Allergén anyag kódok (kapcsos zárójelben, felkiáltójellel!)

1	Glutén tartalmazó gabona és azokból készült termékek	2	Rákkeltő 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 (beleértve a laktózt is)	8	Diófélék és azokból készült termékek	9	Zeller és abból készült termékek	10	Mustár és abból készült termékek
11	Szezám és abból készült termékek	12	Kén-dioxid és SO2-ben kifejezett szulfitek	13	Csillagfűrt és a belőle készült termékek	14	Puhatestűk és a belőlük készült termékek	17	Mesterséges édesítőszer