



Mi-Csodanap Kft.

Adószám: 24786733-2-13

Batthyány Kázmér Gimn. Főzőkonyha

Menü: a

23. hét (2023-06-05 - 2023-06-11)

Étlap

Korosztály: Középiskolás (15-18 év)

Az étlap változás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

Étkezés	Hétfő 2023.06.05.	Kedd 2023.06.06.	Szerda 2023.06.07.	Csütörtök 2023.06.08.	Péntek 2023.06.09.
Ebéd	<ul style="list-style-type: none"> · Vegyes gyümölcsleves {1!, 7!} · Pusztafőzelék · Mongol saláta {12!, 17!} <p>energia (Joule): 3239.5690 kJ; energia (kalória): 853.3840 kcal; zsír: 37.2580 g; zsírsav: 2.5070 g; szénhidrát: 94.2090 g; cukor: 12.9870 g; só: 2.6540 g; kalcium: 71.1660 mg; telített zsírsav: 0.8000 g; fehérje (össz): 31.4690 g; tejkalcium: 30.8750 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Kertészleves {1!, 3!, 7!, 9!, 10!, 12!} · Kukoricás sertésragu {1!, 7!, 12!} · Párolt bulgur {1!, 3!, 7!, 9!, 10!} · alma <p>energia (Joule): 3545.5910 kJ; energia (kalória): 846.1510 kcal; zsír: 41.9520 g; zsírsav: 1.4270 g; szénhidrát: 91.9110 g; cukor: 10.7740 g; só: 1.9310 g; kalcium: 50.2530 mg; koleszterin: 46.5500 mg; fehérje (össz): 28.5320 g; tejkalcium: 27.5000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Csontleves {1!, 3!, 7!, 9!, 10!} · Cénametélt {1!, 3!} · Sárgaborsófőzelék {1!, 7!, 10!} · Pulykapörkölt {1!, 3!, 7!, 9!, 10!} <p>energia (Joule): 3167.4870 kJ; energia (kalória): 759.0790 kcal; zsír: 32.3220 g; zsírsav: 1.2260 g; szénhidrát: 73.6470 g; cukor: 5.4460 g; só: 1.3570 g; kalcium: 43.0490 mg; koleszterin: 60.0000 mg; fehérje (össz): 41.9400 g; tejkalcium: 26.1250 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Zöldborsóleves {1!, 3!, 7!, 9!, 10!} · Húsgombóc {3!} · Paradicsommártás {1!, 9!} · Főtt burgonya fél adag <p>energia (Joule): 3746.8200 kJ; energia (kalória): 904.2470 kcal; zsír: 36.2880 g; zsírsav: 0.2150 g; szénhidrát: 107.0110 g; cukor: 11.9670 g; só: 1.5300 g; kalcium: 51.4900 mg; telített zsírsav: 0.1430 g; fehérje (össz): 31.8290 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Nyírség gombócleves {1!, 3!, 7!, 9!, 10!} · Tészta köret (spagetti) {1!} · tejföl 12 %-os {7!} · reszelt sajt {7!} <p>energia (Joule): 3469.4000 kJ; energia (kalória): 829.7970 kcal; zsír: 32.8140 g; zsírsav: 0.0420 g; szénhidrát: 91.3150 g; cukor: 4.0800 g; só: 1.4980 g; kalcium: 370.8330 mg; telített zsírsav: 0.2100 g; fehérje (össz): 22.1690 g; tejkalcium: 353.5000 mg</p>
Élettani értékek összesítve	<p>energia (Joule): 3239.5690 kJ energia (kalória): 853.3840 kcal zsír: 37.2580 g zsírsav: 2.5070 g szénhidrát: 94.2090 g cukor: 12.9870 g só: 2.6540 g kalcium: 71.1660 mg telített zsírsav: 0.8000 g fehérje (össz): 31.4690 g tejkalcium: 30.8750 mg</p>	<p>energia (Joule): 3545.5910 kJ energia (kalória): 846.1510 kcal zsír: 41.9520 g zsírsav: 1.4270 g szénhidrát: 91.9110 g cukor: 10.7740 g só: 1.9310 g kalcium: 50.2530 mg koleszterin: 46.5500 mg fehérje (össz): 28.5320 g tejkalcium: 27.5000 mg</p>	<p>energia (Joule): 3167.4870 kJ energia (kalória): 759.0790 kcal zsír: 32.3220 g zsírsav: 1.2260 g szénhidrát: 73.6470 g cukor: 5.4460 g só: 1.3570 g kalcium: 43.0490 mg koleszterin: 60.0000 mg fehérje (össz): 41.9400 g tejkalcium: 26.1250 mg</p>	<p>energia (Joule): 3746.8200 kJ energia (kalória): 904.2470 kcal zsír: 36.2880 g zsírsav: 0.2150 g szénhidrát: 107.0110 g cukor: 11.9670 g só: 1.5300 g kalcium: 51.4900 mg telített zsírsav: 0.1430 g fehérje (össz): 31.8290 g</p>	<p>energia (Joule): 3469.4000 kJ energia (kalória): 829.7970 kcal zsír: 32.8140 g zsírsav: 0.0420 g szénhidrát: 91.3150 g cukor: 4.0800 g só: 1.4980 g kalcium: 370.8330 mg telített zsírsav: 0.2100 g fehérje (össz): 22.1690 g tejkalcium: 353.5000 mg</p>

Polyányiné Dobos Klára

Allergén anyag kódok (kapcsos zárójelben, felkiáltójellel!)

1	Glutén 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 (beleértve 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 szulfitek	13	Csillagfűrt és a belőük készült termékek	14	Puhatestűk és a belőlük készült termékek	17	Mesterséges édesítőszer