



Exorno Kft.

Adószám: 14088759-2-02

Gandhi könyha

Menü: **Gandhi Gimnázium**

### AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK

17. hét (2023-04-24 - 2023-04-30)

# Étlap

Koroszlály: Középkiskolás (15-18 év)

Étkezés	Hétfő 2023.04.24.	Kedd 2023.04.25.	Szerda 2023.04.26.	Csütörtök 2023.04.27.	Péntek 2023.04.28.
<b>Reggeli</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tea</li> <li>tej 1,5% (7l)</li> <li>kakaós felfőztes kávé (1l)</li> </ul> <p>E (J): 1278,008 kJ, E (C): 304,795 kcal zsír: 7,597 g, szénhid: 48,436 g szénhid: 13,494 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tea</li> <li>margarin</li> <li>dálicsesemegye szalámi</li> <li>kigyóúborokka</li> <li>szeléselt félbarna kenyér (1l)</li> </ul> <p>E (J): 2072,068 kJ, E (C): 614,327 kcal zsír: 35,942 g, szénhid: 29,472 g szénhid: 34,588 g, cuk: 9,506 g sz: 2,496 g, Ca: 41,790 mg NaCl: 17,696 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tea</li> <li>baromfi párizsi</li> <li>tv paprika</li> <li>félbarna kenyér (1l)</li> <li>margarin</li> </ul> <p>E (J): 2215,218 kJ, E (C): 523,296 kcal zsír: 26,233 g, szénhid: 29,472 g szénhid: 34,588 g, cuk: 9,506 g sz: 2,496 g, Ca: 41,790 mg NaCl: 17,696 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tea</li> <li>turista felfőzött</li> <li>mini margarín-10g-os</li> <li>tv paprika</li> <li>zsemle (1l)</li> </ul> <p>E (J): 3282,635 kJ, E (C): 794,044 kcal zsír: 42,816 g, szénhid: 36,310 g szénhid: 75,818 g, cuk: 9,506 g sz: 5,911 g, Ca: 31,915 mg NaCl: 28,273 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tea</li> <li>kenőmájás</li> <li>kávé (1l)</li> <li>uborka</li> </ul> <p>E (J): 1816,378 kJ, E (C): 433,834 kcal zsír: 14,585 g, szénhid: 12,475 g szénhid: 58,418 g, cuk: 9,506 g sz: 2,496 g, Ca: 30,935 mg NaCl: 112,300 mg, NaCl: 10,640 g</p>
<b>Ébéd</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zöldborsóleves (1l, 3l, 12l)</li> <li>Henteskávény csirkehasából (1l)</li> <li>Tészta köret (szarvacskák) (1l, 3l)</li> <li>savanyúság</li> </ul> <p>E (J): 4813,722 kJ, E (C): 1101,969 kcal zsír: 40,062 g, szénhid: 25,828 g szénhid: 131,673 g, cuk: 4,174 g sz: 1,617 g, NaCl: 62,700 mg NaCl: 48,732 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Daragyaluska leves (1l, 3l, 9l, 12l)</li> <li>Sertéspörkölt</li> <li>Zöldborsó főzelék reform (1l, 7l)</li> </ul> <p>E (J): 2913,585 kJ, E (C): 695,901 kcal zsír: 29,082 g, szénhid: 13,822 g szénhid: 22,059 g, cuk: 3,135 g sz: 0,925 g, Ca: 107,640 mg NaCl: 33,582 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gulyásleves (1l, 3l)</li> <li>Aranygaluska vaníliásodóval (1l, 3l, 7l, 8l)</li> <li>alma</li> </ul> <p>E (J): 4000,684 kJ, E (C): 951,548 kcal zsír: 32,718 g, szénhid: 20,300 g szénhid: 127,843 g, cuk: 15,183 g sz: 0,492 g, Ca: 303,839 mg NaCl: 35,691 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Karfiol leves (1l, 3l, 9l, 12l)</li> <li>Rántott sertés szelet (1l, 3l)</li> <li>Turt burgonya</li> </ul> <p>E (J): 4188,292 kJ, E (C): 1000,598 kcal zsír: 43,985 g, szénhid: 29,132 g szénhid: 104,761 g, cuk: 3,599 g sz: 1,201 g, Ca: 68,851 mg NaCl: 42,017 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sertésbecsínált leves (1l, 3l, 9l)</li> <li>Sajtos pogácsa (1l, 7l)</li> <li>alma</li> </ul> <p>E (J): 3273,371 kJ, E (C): 781,871 kcal zsír: 32,067 g, szénhid: 19,473 g szénhid: 87,212 g, cuk: 16,668 g sz: 1,376 g, Ca: 226,207 mg NaCl: 34,918 g</p>
<b>Vacsora</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gyrostal (7l)</li> <li>Tea</li> <li>fehér kenyér (házi jellegű) (1l)</li> </ul> <p>E (J): 7150,761 kJ, E (C): 1698,376 kcal zsír: 94,213 g, szénhid: 77,669 g szénhid: 159,763 g, cuk: 27,230 g sz: 0,280 g, Ca: 301,049 mg NaCl: 62,700 mg, NaCl: 47,074 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sült csirkecomb (1l)</li> <li>Pérezselymes rizs</li> <li>Tea</li> <li>vegyesválogott savanyú</li> <li>szeléselt félbarna kenyér (1l)</li> </ul> <p>E (J): 4548,054 kJ, E (C): 1085,806 kcal zsír: 24,480 g, szénhid: 7,731 g szénhid: 100,445 g, cuk: 9,506 g sz: 1,781 g, Ca: 28,123 mg NaCl: 181,500 mg, NaCl: 60,489 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kolbászos tojásos rakott burgonya (3l, 7l)</li> <li>Tea citromos</li> <li>félbarna kenyér (1l)</li> </ul> <p>E (J): 3193,849 kJ, E (C): 762,838 kcal zsír: 24,239 g, szénhid: 1,516 g szénhid: 103,476 g, cuk: 7,872 g sz: 1,789 g, Ca: 113,085 mg NaCl: 94,240 mg, NaCl: 28,465 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pincepörkölt</li> <li>Tea</li> <li>Káposzta saláta</li> </ul> <p>E (J): 2998,118 kJ, E (C): 716,087 kcal zsír: 20,385 g, szénhid: 12,718 g szénhid: 95,583 g, cuk: 32,799 g sz: 0,569 g, Ca: 302,059 mg NaCl: 34,901 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>energia (Joule): 5089,7490 kJ</li> <li>energia (kcal/kcal): 1215,6650 kcal</li> <li>zsír: 46,6320 g</li> <li>szénhid: 32,3480 g</li> <li>szénhidhid: 145,1860 g</li> <li>cukor: 26,1140 g</li> <li>sz: 4,0740 g</li> <li>szénhid: 207,1420 mg</li> <li>szénhidhid: 112,0000 mg</li> <li>szénhid (sz): 51,7580 g</li> <li>szénhidhid: 142,4320 mg</li> </ul>
<b>Ételmentes italok</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>energia (Joule): 13000,5810 kJ</li> <li>energia (kcal/kcal): 3105,1300 kcal</li> <li>zsír: 141,6920 g</li> <li>szénhid: 103,4970 g</li> <li>szénhidhid: 339,8720 g</li> <li>cukor: 40,9100 g</li> <li>sz: 4,18970 g</li> <li>szénhid: 960,8440 mg</li> <li>szénhidhid: 125,4000 mg</li> <li>szénhid (sz): 109,3000 g</li> <li>szénhidhid: 304,2500 mg</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>energia (Joule): 10031,7170 kJ</li> <li>energia (kcal/kcal): 2396,0340 kcal</li> <li>zsír: 89,4840 g</li> <li>szénhid: 35,7870 g</li> <li>szénhidhid: 273,3700 g</li> <li>cukor: 23,1470 g</li> <li>sz: 4,1870 g</li> <li>szénhid: 191,6580 mg</li> <li>szénhidhid: 161,4300 mg</li> <li>szénhid (sz): 114,4300 g</li> <li>szénhidhid: 43,3200 mg</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>energia (Joule): 8408,7610 kJ</li> <li>energia (kcal/kcal): 2047,4020 kcal</li> <li>zsír: 81,1020 g</li> <li>szénhid: 43,2820 g</li> <li>szénhidhid: 205,9070 g</li> <li>cukor: 32,1470 g</li> <li>sz: 4,1870 g</li> <li>szénhid: 305,8390 mg</li> <li>szénhidhid: 94,2540 mg</li> <li>szénhid (sz): 82,8120 g</li> <li>szénhidhid: 118,1070 mg</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>energia (Joule): 10473,5650 kJ</li> <li>energia (kcal/kcal): 2500,7270 kcal</li> <li>zsír: 106,3620 g</li> <li>szénhid: 78,1930 g</li> <li>szénhidhid: 270,3620 g</li> <li>cukor: 44,2500 g</li> <li>sz: 4,2310 g</li> <li>szénhid: 405,8200 mg</li> <li>szénhidhid: 104,8170 g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>energia (Joule): 5089,7490 kJ</li> <li>energia (kcal/kcal): 1215,6650 kcal</li> <li>zsír: 46,6320 g</li> <li>szénhid: 32,3480 g</li> <li>szénhidhid: 145,1860 g</li> <li>cukor: 26,1140 g</li> <li>sz: 4,0740 g</li> <li>szénhid: 207,1420 mg</li> <li>szénhidhid: 112,0000 mg</li> <li>szénhid (sz): 51,7580 g</li> <li>szénhidhid: 142,4320 mg</li> </ul>

TALVÁROK

KÖZÖNYMA