



Exorno Kft.

Adószám: 14088759-2-02

Gandhi konyha

Menü: **Gandhi Gimnázium**

47. hét (2024-11-18 - 2024-11-24)

Étlap

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

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK.

Étkezés	Hétfő 2024.11.18.	Kedd 2024.11.19.	Szerda 2024.11.20.	Csütörtök 2024.11.21.	Péntek 2024.11.22.
Reggeli	<ul style="list-style-type: none">Teatej 1,5% {7!}zala felvágottcsokis gabonagolyó {1!}mini margarin-20g-osszeletelt félbarna kenyér {1!}tv paprika <p>energia (Joule): 2998.8570 kJ; energia (kalória): 716.2660 kcal; zsír: 17.2100 g; zsírsav: 9.4500 g; szénhidrát: 110.8930 g; cukor: 14.4700 g; só: 2.7900 g; kalcium: 254.3040 mg; fehérje (össz): 26.0180 g; tejkalcium: 114.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none">Teatej 2,8% {7!}sajtos stangli {7!}csokis gabonagolyó {1!} <p>energia (Joule): 3649.4300 kJ; energia (kalória): 871.6520 kcal; zsír: 37.4000 g; szénhidrát: 105.3850 g; cukor: 14.4700 g; só: 3.0000 g; kalcium: 725.8240 mg; fehérje (össz): 22.7060 g; tejkalcium: 360.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none">Teatej 1,5% {7!}szeletelt csemege szalámiteljeskiőrlésű kenyér {1!}csokis gabonagolyó {1!}mini margarin-20g-osparadicsom <p>energia (Joule): 3801.9570 kJ; energia (kalória): 908.0820 kcal; zsír: 33.0100 g; zsírsav: 21.2300 g; szénhidrát: 115.1430 g; cukor: 14.4700 g; só: 3.3350 g; kalcium: 725.3040 mg; fehérje (össz): 34.3380 g; tejkalcium: 342.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none">GyümölcsteaTejbedara kakaóporral {1!, 7!}tej 1,5% {7!}csokis gabonagolyó {1!} <p>energia (Joule): 3043.2350 kJ; energia (kalória): 726.8640 kcal; zsír: 8.1910 g; szénhidrát: 137.1970 g; cukor: 28.6480 g; só: 0.0710 g; kalcium: 883.7090 mg; fehérje (össz): 22.7610 g; tejkalcium: 438.9000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none">Teatej 1,5% {7!}mini margarin-20g-oscsokis gabonagolyó {1!}tavaszi felvágottfélbarna kenyér {1!} <p>energia (Joule): 2688.8570 kJ; energia (kalória): 642.2230 kcal; zsír: 15.8320 g; zsírsav: 7.9320 g; szénhidrát: 100.0550 g; cukor: 14.9560 g; só: 2.3520 g; kalcium: 267.9040 mg; fehérje (össz): 21.9620 g; tejkalcium: 114.0000 mg</p>
Ebéd	<ul style="list-style-type: none">Karalábéleves {1!, 3!, 12!}Bolognai spagetti sajttal {1!, 3!, 7!} <p>energia (Joule): 4135.0940 kJ; energia (kalória): 987.6520 kcal; zsír: 51.3570 g; zsírsav: 19.1490 g; szénhidrát: 96.1030 g; cukor: 9.7210 g; só: 1.0020 g; kalcium: 179.4280 mg; fehérje (össz): 37.1180 g; tejkalcium: 136.5630 mg</p>	<ul style="list-style-type: none">Darargaluska leves {1!, 3!, 9!, 12!}Székelykáposzta {7!} <p>energia (Joule): 2439.4100 kJ; energia (kalória): 582.6430 kcal; zsír: 32.4350 g; zsírsav: 14.7210 g; szénhidrát: 35.9360 g; cukor: 13.1130 g; só: 0.4230 g; kalcium: 180.7850 mg; fehérje (össz): 34.3260 g; tejkalcium: 31.3500 mg</p>	<ul style="list-style-type: none">Húsgaluska leves {1!, 3!, 12!}Túrógombóc tejföllel {1!, 7!}alma <p>energia (Joule): 4315.1020 kJ; energia (kalória): 1030.6450 kcal; zsír: 33.1140 g; zsírsav: 22.6660 g; szénhidrát: 150.0870 g; cukor: 35.9330 g; só: 0.0920 g; kalcium: 19.8980 mg; koleszterin: 18.8100 mg; fehérje (össz): 30.6710 g; tejkalcium: 15.6750 mg</p>	<ul style="list-style-type: none">Tojásleves {1!, 3!}Tarhonyás hús {1!, 3!}csalamádé <p>energia (Joule): 4160.0460 kJ; energia (kalória): 993.6110 kcal; zsír: 48.3610 g; zsírsav: 20.7800 g; szénhidrát: 89.3890 g; cukor: 5.0280 g; só: 3.6070 g; kalcium: 32.5860 mg; fehérje (össz): 45.2700 g</p>	<ul style="list-style-type: none">Babgulyás csipetkével {1!, 3!}Fahéjas kalács {1!, 3!, 7!}alma <p>energia (Joule): 5320.0470 kJ; energia (kalória): 1270.6720 kcal; zsír: 45.0770 g; zsírsav: 29.8530 g; szénhidrát: 168.3150 g; cukor: 41.0020 g; só: 0.5680 g; kalcium: 204.8600 mg; fehérje (össz): 42.8410 g; tejkalcium: 72.1930 mg</p>
Vacsora	<ul style="list-style-type: none">Vagdalt szelet {1!, 3!}Rizi-biziTeafélbarna kenyér {1!}vegyesvágott savanyú <p>energia (Joule): 4574.8570 kJ; energia (kalória): 1092.6880 kcal; zsír: 38.6120 g; zsírsav: 10.2900 g; szénhidrát: 146.4600 g; cukor: 15.1080 g; só: 1.9280 g; kalcium: 77.1140 mg; fehérje (össz): 37.8900 g</p>	<ul style="list-style-type: none">Sajttal sonkval töltött csirkemell {1!, 3!, 7!}Teacsemege uborkaBurgonyapüré {7!}félbarna kenyér {1!} <p>energia (Joule): 5825.0500 kJ; energia (kalória): 1391.2900 kcal; zsír: 58.3880 g; zsírsav: 50.2080 g; szénhidrát: 145.9340 g; cukor: 16.2600 g; só: 3.5840 g; kalcium: 255.7270 mg; koleszterin: 107.3500 mg; fehérje (össz): 68.9890 g; tejkalcium: 158.2230 mg</p>	<ul style="list-style-type: none">Hamburger {1!, 7!, 10!}- lapkasajt- lilahagyma- paradicsom- kígyóuborka- fejes saláta- ketchup- mustár- Kukta burger marhahúsos- hamburger zsemleTea <p>energia (Joule): 1611.0900 kJ; energia (kalória): 384.8030 kcal; zsír: 18.4180 g; szénhidrát: 39.4250 g; cukor: 21.8950 g; só: 1.2870 g; kalcium: 115.0740 mg; fehérje (össz): 15.2720 g; tejkalcium: 109.2500 mg</p>	<ul style="list-style-type: none">Tartármártás {3!, 7!, 10!}Párolt rizsTea citromosteljeskiőrlésű kenyér {1!}Rántott sajt {1!, 3!, 7!} <p>energia (Joule): 5638.3120 kJ; energia (kalória): 1346.6870 kcal; zsír: 79.4720 g; zsírsav: 70.3110 g; szénhidrát: 118.5180 g; cukor: 10.9650 g; só: 3.1830 g; kalcium: 608.8390 mg; fehérje (össz): 40.5600 g; tejkalcium: 572.3750 mg</p>	

Élettani értékek összesítve	energia (Joule): 11708.8080 kJ energia (kalória): 2796.6060 kcal zsír: 107.1790 g zsírsav: 38.8890 g szénhidrát: 353.4560 g cukor: 39.2990 g só: 5.7200 g kalcium: 510.8460 mg fehérje (össz): 101.0260 g tejkalcium: 250.5630 mg	energia (Joule): 11913.8900 kJ energia (kalória): 2845.5850 kcal zsír: 128.2230 g zsírsav: 64.9290 g szénhidrát: 287.2550 g cukor: 43.8430 g só: 7.0070 g kalcium: 1162.3360 mg koleszterin: 107.3500 mg fehérje (össz): 126.0210 g tejkalcium: 549.5730 mg	energia (Joule): 9728.1490 kJ energia (kalória): 2323.5300 kcal zsír: 84.5420 g zsírsav: 43.8960 g szénhidrát: 304.6550 g cukor: 72.2980 g só: 4.7140 g kalcium: 860.2760 mg koleszterin: 18.8100 mg fehérje (össz): 80.2810 g tejkalcium: 466.9250 mg	energia (Joule): 12841.5930 kJ energia (kalória): 3067.1620 kcal zsír: 136.0240 g zsírsav: 91.0910 g szénhidrát: 345.1040 g cukor: 44.6410 g só: 6.8610 g kalcium: 1525.1340 mg fehérje (össz): 108.5910 g tejkalcium: 1011.2750 mg	energia (Joule): 8008.9040 kJ energia (kalória): 1912.8950 kcal zsír: 60.9090 g zsírsav: 37.7850 g szénhidrát: 268.3700 g cukor: 55.9580 g só: 2.9200 g kalcium: 472.7640 mg fehérje (össz): 64.8030 g tejkalcium: 186.1930 mg
--------------------------------	--	---	--	--	---

- | | | | | |
|--|--|--|---|---|
| 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 (belértve 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 Csillagfürt és a belőle készült termékek | 14 Puhatestűek és a belőlük készült termékek | |

Ápolásvezető

Dietetikus

Szakács

Élelmezésvezető