



Exorno Kft.

Adószám: 14088759-2-02

Gandhi konyha

Menü: **Gandhi Gimnázium**















49. hét (2024-12-02 - 2024-12-08)

Étlap

Korosztály: **Felnőtt (19-69 év)**

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK.

Étkezés	Hétfő 2024.12.02.	Kedd 2024.12.03.	Szerda 2024.12.04.	Csütörtök 2024.12.05.	Péntek 2024.12.06.
Reggeli	<ul style="list-style-type: none"> Tea zala felvágott mini margarin-20g-os szeletelt félbarna kenyér {1!} tv paprika <p>energia (Joule): 2026.2480 kJ; energia (kalória): 483.9630 kcal; zsír: 14.2150 g; zsírsav: 9.4500 g; szénhidrát: 69.3550 g; cukor: 15.2310 g; só: 2.7900 g; kalcium: 26.6100 mg; fehérje (össz): 18.6450 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Tea tej 2,8% {7!} sajtos bagett {7!} <p>energia (Joule): 14123.8210 kJ; energia (kalória): 3373.4200 kcal; zsír: 166.5050 g; szénhidrát: 343.1470 g; cukor: 15.2310 g; só: 15.0000 g; kalcium: 726.1300 mg; fehérje (össz): 124.7330 g; tejkalcium: 360.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> Tea tej 1,5% {7!} szeletelt csemege szalámi teljeskiőrlésű kenyér {1!} mini margarin-20g-os paradicsom <p>energia (Joule): 3032.3480 kJ; energia (kalória): 724.2650 kcal; zsír: 31.5150 g; zsírsav: 21.2300 g; szénhidrát: 78.9050 g; cukor: 15.2310 g; só: 3.3350 g; kalcium: 725.6100 mg; fehérje (össz): 30.3650 g; tejkalcium: 342.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> Gyümölcstea Tejbedara kakaóporral {1!, 7!} <p>energia (Joule): 2165.5110 kJ; energia (kalória): 517.2230 kcal; zsír: 5.4640 g; szénhidrát: 99.8910 g; cukor: 30.1550 g; só: 0.0740 g; kalcium: 690.2200 mg; fehérje (össz): 16.1700 g; tejkalcium: 342.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> Tea margarin tavaszi felvágott félbarna kenyér {1!} <p>energia (Joule): 2199.4210 kJ; energia (kalória): 525.3240 kcal; zsír: 25.6770 g; zsírsav: 23.1660 g; szénhidrát: 58.5890 g; cukor: 15.7970 g; só: 2.5120 g; kalcium: 42.1300 mg; fehérje (össz): 14.6070 g</p>
Ebéd	<ul style="list-style-type: none"> Karalábéleves {1!, 3!, 12!} Zöldborsós csirke tokány {1!} Párolt rizs <p>energia (Joule): 3491.2760 kJ; energia (kalória): 833.8780 kcal; zsír: 25.9680 g; zsírsav: 21.8280 g; szénhidrát: 110.0220 g; cukor: 4.8370 g; só: 0.3220 g; kalcium: 44.8900 mg; koleszterin: 59.4000 mg; fehérje (össz): 37.3280 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Tojásleves {1!, 3!} Sertéssült Kelkáposzta főzelék {1!} <p>energia (Joule): 3940.8970 kJ; energia (kalória): 941.2680 kcal; zsír: 68.4800 g; zsírsav: 35.8510 g; szénhidrát: 43.8670 g; cukor: 9.3660 g; só: 0.9030 g; kalcium: 131.2800 mg; fehérje (össz): 37.7180 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Csontleves {9!} Rántott sertés szelet {1!, 3!} Rizi-bizi Káposzta saláta <p>energia (Joule): 4931.0730 kJ; energia (kalória): 1177.7660 kcal; zsír: 38.3990 g; zsírsav: 22.1610 g; szénhidrát: 150.5590 g; cukor: 32.6350 g; só: 1.1080 g; kalcium: 326.6560 mg; fehérje (össz): 53.2760 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Zöldborsó leves {1!, 3!, 12!} Sült csirkecomb Burgonyapüre {7!} csalamadé <p>energia (Joule): 2255.8720 kJ; energia (kalória): 538.8070 kcal; zsír: 24.1590 g; zsírsav: 13.6970 g; szénhidrát: 37.8960 g; cukor: 8.1730 g; só: 3.0950 g; fehérje (össz): 39.9060 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Gulyásleves {1!, 3!, 12!} alma túrós batyu (1 db 56 g) {1!, 3!, 7!} <p>energia (Joule): 2617.8730 kJ; energia (kalória): 625.2690 kcal; zsír: 20.4770 g; zsírsav: 7.3920 g; szénhidrát: 77.6400 g; cukor: 9.1780 g; só: 0.3910 g; kalcium: 68.0800 mg; fehérje (össz): 27.4730 g</p>
Vacsora	<ul style="list-style-type: none"> Főtt tojás {3!} Tea Főtt burgonya fél adag füstölt, főtt tarja félbarna kenyér {1!} füstölt kolbász lilahagyma <p>energia (Joule): 4194.8710 kJ; energia (kalória): 1001.9310 kcal; zsír: 41.1550 g; zsírsav: 9.3800 g; szénhidrát: 102.7470 g; cukor: 19.9810 g; só: 3.9750 g; kalcium: 116.1300 mg; koleszterin: 95.0000 mg; fehérje (össz): 50.9330 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Vagdalt szelet {1!, 3!} Burgonyapüre {7!} Tea félbarna kenyér {1!} vegyesvágott savanyú <p>energia (Joule): 3698.6790 kJ; energia (kalória): 883.4170 kcal; zsír: 41.3840 g; zsírsav: 11.6230 g; szénhidrát: 94.8440 g; cukor: 15.9290 g; só: 2.2200 g; kalcium: 74.8300 mg; fehérje (össz): 31.7180 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Sonkás pizza {1!, 3!, 7!} Tea <p>energia (Joule): 3305.4580 kJ; energia (kalória): 789.4960 kcal; zsír: 27.3460 g; zsírsav: 8.5700 g; szénhidrát: 95.0920 g; cukor: 16.2840 g; só: 1.7620 g; kalcium: 355.5960 mg; koleszterin: 35.0000 mg; fehérje (össz): 42.0750 g; tejkalcium: 345.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> Sertés szelet "Dubarry módra" {1!, 3!, 7!, 12!} Párolt rizs Tea citromos teljeskiőrlésű kenyér {1!} <p>energia (Joule): 4407.6310 kJ; energia (kalória): 1052.7460 kcal; zsír: 46.5040 g; zsírsav: 29.8000 g; szénhidrát: 107.5820 g; cukor: 13.3700 g; só: 1.6600 g; kalcium: 346.2680 mg; fehérje (össz): 48.4620 g; tejkalcium: 216.8000 mg</p>	
Élettani értékek összesítve	<p>energia (Joule): 9712.3950 kJ energia (kalória): 2319.7720 kcal zsír: 81.3380 g zsírsav: 40.6580 g szénhidrát: 282.1240 g cukor: 40.0490 g só: 7.0870 g kalcium: 187.6300 mg koleszterin: 154.4000 mg fehérje (össz): 106.9060 g</p>	<p>energia (Joule): 21763.3970 kJ energia (kalória): 5198.1050 kcal zsír: 276.3690 g zsírsav: 47.4740 g szénhidrát: 481.8580 g cukor: 40.5260 g só: 18.1230 g kalcium: 932.2400 mg fehérje (össz): 194.1690 g tejkalcium: 360.0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 11268.8790 kJ energia (kalória): 2691.5270 kcal zsír: 97.2600 g zsírsav: 51.9610 g szénhidrát: 324.5560 g cukor: 64.1500 g só: 6.2050 g kalcium: 1407.8620 mg koleszterin: 35.0000 mg fehérje (össz): 125.7160 g tejkalcium: 687.0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 8829.0140 kJ energia (kalória): 2108.7760 kcal zsír: 76.1270 g zsírsav: 43.4970 g szénhidrát: 245.3690 g cukor: 51.6980 g só: 4.8290 g kalcium: 1036.4880 mg fehérje (össz): 104.5380 g tejkalcium: 558.8000 mg</p>	<p>energia (Joule): 4817.2940 kJ energia (kalória): 1150.5930 kcal zsír: 46.1540 g zsírsav: 30.5580 g szénhidrát: 136.2290 g cukor: 24.9750 g só: 2.9030 g kalcium: 110.2100 mg fehérje (össz): 42.0800 g</p>

- 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  Szezámag és abból készült termékek
- 12  Kén-dioxid és SO2-ben kifejezett szulfitok
- 13  Csillagfűrt és a belőle készült termékek
- 14  Puhatestűek és a belőlük készült termékek

Ápolásvezető

Dietetikus

Szakács

Élmezésvezető