



Exorno Kft.

Adószám: 14088759-2-02

Gandhi konyha

Menü: **Gandhi Gimnázium**

46. hét (2024-11-11 - 2024-11-17)










Étlap

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

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK.

Étkezés	Hétfő 2024.11.11.	Kedd 2024.11.12.	Szerda 2024.11.13.	Csütörtök 2024.11.14.	Péntek 2024.11.15.
Reggeli		<ul style="list-style-type: none"> · Kakaó {7!} · csokis gabonagolyó {1!} · kakaós fatörzs kifli {1!} <p>energia (Joule): 1598.4320 kJ; energia (kalória): 381.7790 kcal; zsír: 9.4210 g; zsírsav: 1.4700 g; szénhidrát: 60.7710 g; cukor: 7.1180 g; só: 0.0060 g; kalcium: 649.8430 mg; fehérje (össz): 15.4080 g; tejkalcium: 324.9000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Tea citromos · szeletelt csemege szalámi · tej 1,5% {7!} · tv paprika · mini margarin-20g-os · zsemle {1!} · csokis gabonagolyó {1!} <p>energia (Joule): 4177.7960 kJ; energia (kalória): 997.8520 kcal; zsír: 52.1400 g; zsírsav: 42.4600 g; szénhidrát: 89.0810 g; cukor: 7.8850 g; só: 5.9280 g; kalcium: 257.3950 mg; fehérje (össz): 40.6500 g; tejkalcium: 114.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Tea citromos · mini margarin-20g-os · dzsem mini · tej 1,5% {7!} · félbarna kenyér {1!} · mogyorókrém mini {8!} · csokis gabonagolyó {1!} <p>energia (Joule): 2148.9160 kJ; energia (kalória): 513.2610 kcal; zsír: 12.3120 g; szénhidrát: 84.4410 g; cukor: 9.2850 g; só: 1.2400 g; kalcium: 264.9950 mg; fehérje (össz): 14.4140 g; tejkalcium: 114.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Tea citromos · zala felvágott · tej 1,5% {7!} · szeletelt félbarna kenyér {1!} · csokis gabonagolyó {1!} <p>energia (Joule): 2032.4890 kJ; energia (kalória): 485.4530 kcal; zsír: 12.9020 g; zsírsav: 9.4500 g; szénhidrát: 70.1330 g; cukor: 7.8850 g; só: 2.4500 g; kalcium: 246.9150 mg; fehérje (össz): 20.9020 g; tejkalcium: 114.0000 mg</p>
Ebéd	<ul style="list-style-type: none"> · Csontleves {9!} · Rántott sertés szelet {1!, 3!} · Rizibizi · Káposzta saláta <p>energia (Joule): 4684.5190 kJ; energia (kalória): 1118.8790 kcal; zsír: 36.4800 g; zsírsav: 21.0520 g; szénhidrát: 143.0300 g; cukor: 31.0040 g; só: 1.0430 g; kalcium: 310.3240 mg; fehérje (össz): 50.6130 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Gyümölcsleves {1!} · Natúr szelet fűszerszegény {1!} · Majorannás burgonyafőzelék {1!, 7!} <p>energia (Joule): 3047.5340 kJ; energia (kalória): 727.8930 kcal; zsír: 81.6200 g; zsírsav: 21.6420 g; szénhidrát: 61.6090 g; cukor: 4.9210 g; só: 0.4340 g; kalcium: 78.7840 mg; fehérje (össz): 32.4640 g; tejkalcium: 36.5750 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Kertész leves {1!, 3!, 12!} · Sült csirkecomb {1!} · csemege uborka · Párolt rizs · alma <p>energia (Joule): 3756.9580 kJ; energia (kalória): 897.3340 kcal; zsír: 40.0190 g; zsírsav: 25.8700 g; szénhidrát: 77.8250 g; cukor: 12.2330 g; só: 1.7850 g; kalcium: 50.1130 mg; koleszterin: 161.5000 mg; fehérje (össz): 51.8350 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Tyúk erőleves {1!, 3!} · Rántott halporció {1!, 2!, 3!, 4!, 5!, 8!} · Majonézes burgonyasaláta {3!, 7!, 10!} <p>energia (Joule): 3776.4070 kJ; energia (kalória): 901.9790 kcal; zsír: 57.0150 g; zsírsav: 38.8270 g; szénhidrát: 75.0440 g; cukor: 0.1530 g; só: 0.3300 g; kalcium: 48.5930 mg; fehérje (össz): 20.5010 g; tejkalcium: 20.9000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Lencsegulyás {1!, 3!, 12!} · túrós batyu (1 db 56 g) {1!, 3!, 7!} · alma <p>energia (Joule): 2680.7650 kJ; energia (kalória): 640.2890 kcal; zsír: 25.5620 g; zsírsav: 11.9490 g; szénhidrát: 65.5680 g; cukor: 12.5740 g; só: 0.5150 g; kalcium: 49.3680 mg; fehérje (össz): 32.7130 g</p>
Vacsora		<ul style="list-style-type: none"> · Bolognai spagetti sajttal {1!, 3!, 7!} · Tea citromos · szeletelt félbarna kenyér {1!} <p>energia (Joule): 4751.1310 kJ; energia (kalória): 1134.7900 kcal; zsír: 47.1470 g; zsírsav: 14.7330 g; szénhidrát: 136.3450 g; cukor: 13.0100 g; só: 2.4820 g; kalcium: 159.6970 mg; fehérje (össz): 43.1510 g; tejkalcium: 136.5630 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Erdélyi rakott káposzta {7!} · Tea citrommal · szeletelt félbarna kenyér {1!} <p>energia (Joule): 1601.4790 kJ; energia (kalória): 382.5070 kcal; zsír: 8.3390 g; szénhidrát: 62.7650 g; cukor: 16.0230 g; só: 1.8800 g; kalcium: 140.8160 mg; fehérje (össz): 12.9320 g; tejkalcium: 3.1350 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Cigánypecsenye {1!} · Párolt rizs · Tea citromos · félbarna kenyér {1!} <p>energia (Joule): 4846.0090 kJ; energia (kalória): 1157.4510 kcal; zsír: 63.0560 g; zsírsav: 32.2580 g; szénhidrát: 112.0860 g; cukor: 8.6350 g; só: 1.8760 g; kalcium: 64.3430 mg; fehérje (össz): 34.8470 g</p>	
Élettani értékek összesítve	<p>energia (Joule): 4684.5190 kJ energia (kalória): 1118.8790 kcal zsír: 36.4800 g zsírsav: 21.0520 g szénhidrát: 143.0300 g cukor: 31.0040 g só: 1.0430 g kalcium: 310.3240 mg fehérje (össz): 50.6130 g</p>	<p>energia (Joule): 9397.0970 kJ energia (kalória): 2244.4620 kcal zsír: 138.1880 g zsírsav: 37.8450 g szénhidrát: 258.7250 g cukor: 25.0490 g só: 2.9220 g kalcium: 888.3240 mg fehérje (össz): 91.0230 g tejkalcium: 498.0380 mg</p>	<p>energia (Joule): 9536.2330 kJ energia (kalória): 2277.6930 kcal zsír: 100.4980 g zsírsav: 68.3300 g szénhidrát: 229.6710 g cukor: 36.1410 g só: 9.5930 g kalcium: 448.3240 mg koleszterin: 161.5000 mg fehérje (össz): 105.4170 g tejkalcium: 117.1350 mg</p>	<p>energia (Joule): 10771.3320 kJ energia (kalória): 2572.6910 kcal zsír: 132.3830 g zsírsav: 71.0850 g szénhidrát: 271.5710 g cukor: 18.0730 g só: 3.4460 g kalcium: 377.9310 mg fehérje (össz): 69.7620 g tejkalcium: 134.9000 mg</p>	<p>energia (Joule): 4713.2540 kJ energia (kalória): 1125.7420 kcal zsír: 38.4640 g zsírsav: 21.3990 g szénhidrát: 135.7010 g cukor: 20.4590 g só: 2.9650 g kalcium: 296.2830 mg fehérje (össz): 53.6150 g tejkalcium: 114.0000 mg</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  Szezám 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

Élelmezésvezető