



Exorno Kft.

Adószám: 14088759-2-02

Gandhi konyha

Menü: **Gandhi Gimnázium**















48. hét (2024-11-25 - 2024-12-01)

Étlap

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

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK.

Étkezés	Hétfő 2024.11.25.	Kedd 2024.11.26.	Szerda 2024.11.27.	Csütörtök 2024.11.28.	Péntek 2024.11.29.
Reggeli	<ul style="list-style-type: none"> Tea citromos tej 2,8% {7!} baromfi párizsi teljeskiőrlésű kenyér {1!} mini margarin-20g-os csokis gabonagolyó {1!} kígyóborka <p>energia (Joule): 2696.3860 kJ; energia (kalória): 644.0220 kcal; zsír: 20.6420 g; zsírsav: 6.8650 g; szénhidrát: 86.4110 g; cukor: 8.7350 g; só: 2.1230 g; kalcium: 758.3950 mg; fehérje (össz): 26.5040 g; tejkalcium: 360.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> tej 2,8% {7!} Tea citromos csokis gabonagolyó {1!} kakaós csiga (1 db 52 g) {1!, 3!, 7!} <p>energia (Joule): 1767.6890 kJ; energia (kalória): 422.2070 kcal; zsír: 15.4480 g; szénhidrát: 54.6610 g; cukor: 7.8850 g; kalcium: 722.9150 mg; fehérje (össz): 14.0380 g; tejkalcium: 360.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> Kakaó {7!} Tea citromos tej 1,5% {7!} sonka toast teljeskiőrlésű kenyér {1!} tv paprika mini margarin-20g-os csokis gabonagolyó {1!} <p>energia (Joule): 2669.9480 kJ; energia (kalória): 637.7070 kcal; zsír: 12.2330 g; zsírsav: 1.4700 g; szénhidrát: 99.0720 g; cukor: 15.0030 g; só: 2.1910 g; kalcium: 916.2380 mg; fehérje (össz): 30.3520 g; tejkalcium: 438.9000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> Tea citromos tej 2,8% {7!} kenőmájás teljeskiőrlésű kenyér {1!} csokis gabonagolyó {1!} paradicsom <p>energia (Joule): 2947.6890 kJ; energia (kalória): 704.0450 kcal; zsír: 26.3720 g; zsírsav: 14.9700 g; szénhidrát: 86.3730 g; cukor: 7.8850 g; só: 2.8200 g; kalcium: 757.9150 mg; koleszterin: 134.4000 mg; fehérje (össz): 28.6720 g; tejkalcium: 360.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> Tea citromos tej 1,5% {7!} mini margarin-20g-os diákcsemege felvágott csokis gabonagolyó {1!} szeletelt félbarna kenyér {1!} tv paprika <p>energia (Joule): 3079.9160 kJ; energia (kalória): 735.6280 kcal; zsír: 31.5120 g; szénhidrát: 81.8010 g; cukor: 7.8850 g; só: 1.5400 g; kalcium: 251.3950 mg; fehérje (össz): 27.5740 g; tejkalcium: 114.0000 mg</p>
Ebéd	<ul style="list-style-type: none"> Karfiol leves {1!, 3!, 12!} Borsos sertéstokány {1!} Tészta köret {1!, 3!} <p>energia (Joule): 4211.0260 kJ; energia (kalória): 1005.7870 kcal; zsír: 54.7900 g; zsírsav: 22.5000 g; szénhidrát: 87.1680 g; cukor: 6.2530 g; só: 0.9740 g; kalcium: 22.8710 mg; fehérje (össz): 36.1440 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Lebbencsleves {1!, 3!, 12!} Fokhagymás sertés szelet {1!} Zöldborsó főzelék {1!} <p>energia (Joule): 4410.0630 kJ; energia (kalória): 1053.3260 kcal; zsír: 58.2470 g; zsírsav: 42.0070 g; szénhidrát: 81.9600 g; cukor: 3.7650 g; só: 0.5960 g; kalcium: 33.3460 mg; fehérje (össz): 47.5980 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Sertés raguleves {1!, 3!, 12!} Burgonyás tészta {1!, 3!} vegyes vágott savanyúság <p>energia (Joule): 3229.8220 kJ; energia (kalória): 771.4270 kcal; zsír: 21.0680 g; zsírsav: 11.3390 g; szénhidrát: 108.1940 g; cukor: 3.5350 g; só: 0.7330 g; kalcium: 30.1150 mg; fehérje (össz): 32.4830 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Zöldségleves {1!, 3!} Töltött káposzta {3!, 7!} <p>energia (Joule): 2868.1790 kJ; energia (kalória): 685.0540 kcal; zsír: 48.2950 g; zsírsav: 12.5930 g; szénhidrát: 39.6660 g; cukor: 11.1600 g; só: 0.4090 g; kalcium: 125.3900 mg; fehérje (össz): 22.4720 g; tejkalcium: 52.2500 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> Sárgaborsóleves virslivel {1!, 3!, 12!} alma lekváros bukta (1 db 150 g) {1!, 7!} <p>energia (Joule): 3918.8540 kJ; energia (kalória): 936.0020 kcal; zsír: 27.9900 g; zsírsav: 15.8200 g; szénhidrát: 130.7310 g; cukor: 13.9200 g; só: 1.1960 g; kalcium: 3.4910 mg; fehérje (össz): 27.8100 g</p>
Vacsora	<ul style="list-style-type: none"> Rakott burgonya kolbásszal {3!, 7!} teljeskiőrlésű kenyér {1!} céklasaláta Tea citromos <p>energia (Joule): 3041.8020 kJ; energia (kalória): 726.5220 kcal; zsír: 20.3710 g; zsírsav: 11.4810 g; szénhidrát: 109.1020 g; cukor: 11.1770 g; só: 3.4670 g; kalcium: 95.7130 mg; fehérje (össz): 24.6050 g; tejkalcium: 3.1350 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> Hot dog {1!, 7!} Tea citromos reszelt sajt {7!} <p>energia (Joule): 1516.1130 kJ; energia (kalória): 362.1170 kcal; zsír: 22.9990 g; zsírsav: 8.3930 g; szénhidrát: 18.6580 g; cukor: 8.0750 g; só: 1.9290 g; kalcium: 290.4150 mg; fehérje (össz): 19.5360 g; tejkalcium: 287.5000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> Roston karaj {1!} Majonézes burgonyasaláta {3!, 7!, 10!} Tea citromos teljeskiőrlésű kenyér {1!} <p>energia (Joule): 3710.6270 kJ; energia (kalória): 886.2690 kcal; zsír: 40.6880 g; zsírsav: 20.5440 g; szénhidrát: 89.6690 g; cukor: 13.7640 g; só: 1.5180 g; kalcium: 139.7320 mg; fehérje (össz): 37.2130 g; tejkalcium: 67.9250 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> Grill csirkecomb Párolt rizs Tea citromos csemege uborka <p>energia (Joule): 2906.1080 kJ; energia (kalória): 694.1130 kcal; zsír: 17.9220 g; zsírsav: 7.7310 g; szénhidrát: 85.5420 g; cukor: 10.4850 g; só: 2.6800 g; kalcium: 3.0010 mg; fehérje (össz): 44.3340 g</p>	
Élettani értékek összesítve	<p>energia (Joule): 9949.2140 kJ energia (kalória): 2376.3310 kcal zsír: 95.8030 g zsírsav: 40.8460 g szénhidrát: 282.6810 g cukor: 26.1650 g só: 6.5640 g kalcium: 876.9790 mg fehérje (össz): 87.2530 g tejkalcium: 363.1350 mg</p>	<p>energia (Joule): 7693.8650 kJ energia (kalória): 1837.6500 kcal zsír: 96.6940 g zsírsav: 50.4000 g szénhidrát: 155.2790 g cukor: 19.7250 g só: 2.5250 g kalcium: 1046.6760 mg fehérje (össz): 81.1720 g tejkalcium: 647.5000 mg</p>	<p>energia (Joule): 9610.3970 kJ energia (kalória): 2295.4030 kcal zsír: 73.9890 g zsírsav: 33.3530 g szénhidrát: 296.9350 g cukor: 32.3020 g só: 4.4420 g kalcium: 1086.0850 mg fehérje (össz): 100.0480 g tejkalcium: 506.8250 mg</p>	<p>energia (Joule): 8721.9760 kJ energia (kalória): 2083.2120 kcal zsír: 92.5890 g zsírsav: 35.2940 g szénhidrát: 211.5810 g cukor: 29.5300 g só: 5.9090 g kalcium: 886.3060 mg koleszterin: 134.4000 mg fehérje (össz): 95.4780 g tejkalcium: 412.2500 mg</p>	<p>energia (Joule): 6998.7700 kJ energia (kalória): 1671.6300 kcal zsír: 59.5020 g zsírsav: 15.8200 g szénhidrát: 212.5320 g cukor: 21.8050 g só: 2.7360 g kalcium: 254.8860 mg fehérje (össz): 55.3840 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-mag 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