



Gino konyhája Kft.
Adószám: 25736308-2-07
Gino Konyhája
Menü: **Hantos felnőtt**

Étlap

36. hét (2023-09-04 - 2023-09-10)

Korosztály: **Felnőtt (19-69 év)**

Étkezés	Hétfő 2023.09.04.	Kedd 2023.09.05.	Szerda 2023.09.06.	Csütörtök 2023.09.07.	Péntek 2023.09.08.		
Ebéd	<p>Toszkán zöldségleves {1!, 3!, 12!} Spagetti carbonara {1!, 7!}</p> <p>energia (Joule): 2857 2210 kJ, energia (kalória): 682 4360 kcal; zsír: 26 3700 g, zsírsav: 14 9500 g, szénhidrát: 77 2870 g, cukor: 0 9390 g, só: 1 4970 g; kalcium: 324 0950 mg, koleszterin: 19 6000 mg, fehérje (össz): 32 3630 g; tej/kalcium: 211 5000 mg</p>	<p>Erőleves {1!, 3!, 9!} Főtt sertéshús Paradicsomoskáposzta {1!}</p> <p>energia (Joule): 2675 1950 kJ, energia (kalória): 638 9590 kcal; zsír: 26 0900 g; zsírsav: 13 1650 g; szénhidrát: 63 7800 g, cukor: 46 6130 g, só: 1 2570 g; kalcium: 452 8800 mg; fehérje (össz): 33 5880 g</p>	<p>Gombaleves (magyaros) {1!, 3!} Zöldséges csirkemell risotto {7!, 12!}</p> <p>energia (Joule): 3400 3640 kJ, energia (kalória): 812 1630 kcal; zsír: 30 7940 g, zsírsav: 26 3570 g; szénhidrát: 90 2630 g, cukor: 4 7250 g; só: 1 5230 g; kalcium: 176 1100 mg; koleszterin: 59 4000 mg; fehérje (össz): 42 5840 g; tej/kalcium: 172 5000 mg</p>	<p>Paradicsomleves {1!, 3!, 9!} Sertéspörkölt Párolt bulgur</p> <p>energia (Joule): 3665 7490 kJ, energia (kalória): 923 3190 kcal; zsír: 33 7050 g; zsírsav: 20 7390 g; szénhidrát: 117 9090 g, cukor: 13 7030 g; só: 1 4460 g; kalcium: 115 9340 mg; koleszterin: 60 0000 mg; fehérje (össz): 40 7560 g</p>	<p>Sertésragu leves {1!, 3!, 9!} Aranygaluska vaníliásodóval {1!, 3!, 7!}</p> <p>energia (Joule): 2687 2820 kJ, energia (kalória): 641 8470 kcal; zsír: 27 3530 g; zsírsav: 17 6560 g; szénhidrát: 70 3950 g; cukor: 7 0730 g; só: 0 8960 g; kalcium: 360 0580 mg; koleszterin: 36 0000 mg; fehérje (össz): 27 6110 g; tej/kalcium: 171 0000 mg</p>		
lettani értékek összesítve	<p>energia (Joule): 2857 2210 kJ energia (kalória): 682 4360 kcal zsír: 26 3700 g zsírsav: 14 9500 g szénhidrát: 77 2870 g cukor: 0 9390 g só: 1 4970 g kalcium: 324 0950 mg koleszterin: 19 6000 mg fehérje (össz): 32 3630 g tej/kalcium: 211 5000 mg</p>	<p>energia (Joule): 2675 1950 kJ energia (kalória): 638 9590 kcal zsír: 26 0900 g zsírsav: 13 1650 g szénhidrát: 63 7800 g cukor: 46 6130 g só: 1 2570 g kalcium: 452 8800 mg fehérje (össz): 33 5880 g</p>	<p>energia (Joule): 3400 3640 kJ energia (kalória): 812 1630 kcal zsír: 30 7940 g zsírsav: 26 3570 g szénhidrát: 90 2630 g cukor: 4 7250 g só: 1 5230 g kalcium: 176 1100 mg koleszterin: 59 4000 mg fehérje (össz): 42 5840 g tej/kalcium: 172 5000 mg</p>	<p>energia (Joule): 3665 7490 kJ energia (kalória): 923 3190 kcal zsír: 33 7050 g zsírsav: 20 7390 g szénhidrát: 117 9090 g cukor: 13 7030 g só: 1 4460 g kalcium: 115 9340 mg koleszterin: 60 0000 mg fehérje (össz): 40 7560 g</p>	<p>energia (Joule): 2687 2820 kJ energia (kalória): 641 8470 kcal zsír: 27 3530 g zsírsav: 17 6560 g szénhidrát: 70 3950 g cukor: 7 0730 g só: 0 8960 g kalcium: 360 0580 mg koleszterin: 36 0000 mg fehérje (össz): 27 6110 g tej/kalcium: 171 0000 mg</p>		
1	Glutén tartalmazó gabona és azokból készült termékek	2	Részfélék és azokból készült termékek	3	Tej és abból készült termékek		
6	Szójabab és abból készült termékek	7	Tej és abból készült termékek (beleértve a laktózt is)	8	Diófélék és azokból készült termékek		
11	Szezámmag és abból készült termékek	12	Kén-dioxid és SO ₂ -ben kifejezett szulfidok	13	Csalaglut és a belőle készült termékek	14	Puhítószer és a belőle készült termékek

Apolásvezető

Dietetikus

Shakács

Élelmiszervezető

Az étlap elkészítését jogdíjmentesen vállalom!