



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

38. hét (2023-09-18 - 2023-09-24)

Étlap

Korosztály: **Felnőtt (19-69 év)**

Étkezés	Hétfő 2023.09.19.	Kedd 2023.09.20.	Szerda 2023.09.21.	Csütörtök 2023.09.22.	Péntek 2023.09.23.
	<i>2</i>			<i>2</i>	
	· Karfiolleves (magyaros) {1!, 3!} · Milánói makaróni {1!, 3!, 7!, 9!, 12!}	· Erőleves {1!, 3!, 9!} · Sertéssült · Tököfzelék {1!, 7!, 12!}	· Karalábéleves (tejfölös) {1!, 3!, 7!} · Hentestokány · Párolt rizs	· Almaleves {7!} · Sült csirkecomb · Burgonyapüré {7!}	· Palócleves {1!, 7!} · Káposztás kocka {1!, 3!}
Ebéd	energia (Joule): 4018.7250 kJ, energia (kalória) 959.8560 kcal; zsír: 48.2750 g; zsírsav: 28.8170 g; szénhidrát: 90.7050 g; cukor: 9.0920 g; só: 3.0280 g; kalcium: 285.0800 mg; fehérje (össz): 39.6870 g; tejkalcium: 230.0000 mg	energia (Joule): 2789.3650 kJ; energia (kalória): 666.2270 kcal; zsír: 39.7180 g; zsírsav: 22.7120 g; szénhidrát: 39.7540 g; cukor: 5.0370 g; só: 1.9650 g; kalcium: 56.3700 mg; fehérje (össz): 34.1330 g; tejkalcium: 27.5000 mg	energia (Joule): 3371.1950 kJ; energia (kalória): 924.6210 kcal; zsír: 43.4850 g; zsírsav: 28.0680 g; szénhidrát: 95.6430 g; cukor: 7.8370 g; só: 3.2720 g; kalcium: 107.6900 mg; fehérje (össz): 35.0130 g; tejkalcium: 38.5000 mg	energia (Joule): 3145.5780 kJ, energia (kalória): 751.3090 kcal; zsír: 30.0910 g; zsírsav: 16.8690 g; szénhidrát: 77.5290 g; cukor: 20.4900 g; só: 1.6880 g; kalcium: 104.3720 mg; fehérje (össz): 39.5700 g; tejkalcium: 50.3000 mg	energia (Joule): 3714.8410 kJ; energia (kalória): 887.2760 kcal; zsír: 31.2960 g; zsírsav: 18.6460 g; szénhidrát: 115.4020 g; cukor: 30.8190 g; só: 0.5840 g; kalcium: 324.7720 mg; fehérje (össz): 32.0830 g; tejkalcium: 22.0000 mg
Élettani értékek összesítve	energia (Joule): 4018.7250 kJ energia (kalória): 959.8560 kcal zsír: 48.2750 g zsírsav: 28.8170 g szénhidrát: 90.7050 g cukor: 9.0920 g só: 3.0280 g kalcium: 285.0800 mg fehérje (össz): 39.6870 g tejkalcium: 230.0000 mg	energia (Joule): 2789.3650 kJ energia (kalória): 666.2270 kcal zsír: 39.7180 g zsírsav: 22.7120 g szénhidrát: 39.7540 g cukor: 5.0370 g só: 1.9650 g kalcium: 56.3700 mg fehérje (össz): 34.1330 g tejkalcium: 27.5000 mg	energia (Joule): 3371.1950 kJ energia (kalória): 924.6210 kcal zsír: 43.4850 g zsírsav: 28.0680 g szénhidrát: 95.6430 g cukor: 7.8370 g só: 3.2720 g kalcium: 107.6900 mg fehérje (össz): 35.0130 g tejkalcium: 38.5000 mg	energia (Joule): 3145.5780 kJ energia (kalória): 751.3090 kcal zsír: 30.0910 g zsírsav: 16.8690 g szénhidrát: 77.5290 g cukor: 20.4900 g só: 1.6880 g kalcium: 104.3720 mg fehérje (össz): 39.5700 g tejkalcium: 50.3000 mg	energia (Joule): 3714.8410 kJ energia (kalória): 887.2760 kcal zsír: 31.2960 g zsírsav: 18.6460 g szénhidrát: 115.4020 g cukor: 30.8190 g só: 0.5840 g kalcium: 324.7720 mg fehérje (össz): 32.0830 g tejkalcium: 22.0000 mg
1 (A) Glutént tartalmazó gabona és azokból készült termékek	2 (A) Ráktétel és azokból készült termékek	3 (A) Tojás és abból készült termékek	4 (A) Halak és azokból készült termékek	5 (A) Földimogyoró és abból készült termékek	
6 (A) Szójabab és abból készült termékek	7 (A) Tej és abból készült termékek (beleértve a laktózt is)	8 (A) Diófélék és azokból készült termékek	9 (A) Zeller és abból készült termékek	10 (A) Mustár és abból készült termékek	
11 (A) Szezámmag és abból készült termékek	12 (A) Kén-dioxid és SO2-ben kifejezett szulfidok	13 (A) Csillagfűt és a belőle készült termékek	14 (A) Puhatestűek és a belőlük készült termékek		

Apórasvezető

Diétikus

Szakács

Élelmiszervezető

Az étlap adatszolgáltatás jogát fenntartjuk!

R