



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

44. hét (2023-10-30 - 2023-11-05)

Étlap

Korosztály: Felnőtt (19-69 év)

Étkezés	Hétfő 2023.10.31.	Kedd 2023.11.01.	Szerda 2023.11.02.	Csütörtök 2023.11.03.	Péntek 2023.11.04.
Ebéd	<ul style="list-style-type: none"> Zellerleves {1!, 9!} Zöldséges csirkemell risotto {7!, 12!} <p>energia (Joule): 2917.1100 kJ; energia (kalória): 696.7410 kcal; zsír: 24.5730 g; zsírsav: 21.6280 g; szénhidrát: 77.4820 g; cukor: 3.7280 g; só: 1.4700 g; kalcium: 200.6000 mg; koleszterin: 59.4000 mg; fehérje (össz): 40.0120 g; tejkalcium: 172.5000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> Téli fűszeres almaleves Rántott halfilé sütőben {1!, 3!, 4!, 7!} Burgonyapüré {7!} <p>energia (Joule): 3674.4190 kJ; energia (kalória): 877.6200 kcal; zsír: 24.0370 g; zsírsav: 10.0890 g; szénhidrát: 103.3270 g; cukor: 5.4180 g; só: 1.8450 g; kalcium: 81.0800 mg; fehérje (össz): 58.9490 g; tejkalcium: 22.8000 mg</p>		<ul style="list-style-type: none"> Tárkonyos zöldségleves {1!, 3!, 9!} Olaszos csirkeragu {7!} Tésztaköret {1!, 3!} <p>energia (Joule): 3377.2690 kJ; energia (kalória): 805.6460 kcal; zsír: 36.6570 g; zsírsav: 25.6800 g; szénhidrát: 77.2680 g; cukor: 5.9630 g; só: 1.2900 g; kalcium: 117.7600 mg; koleszterin: 68.0000 mg; fehérje (össz): 38.3930 g; tejkalcium: 86.2500 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> Zöldborsóleves {1!, 3!} Vagdalt sertés {1!, 3!} Burgonyafőzelék {1!, 7!} <p>energia (Joule): 3322.7810 kJ; energia (kalória): 793.6340 kcal; zsír: 32.4220 g; zsírsav: 19.0020 g; szénhidrát: 89.0160 g; cukor: 1.6480 g; só: 1.0620 g; kalcium: 77.0300 mg; koleszterin: 42.0000 mg; fehérje (össz): 32.8980 g; tejkalcium: 33.0000 mg</p>
Éleltani értékek összesítve	<p>energia (Joule): 2917.1100 kJ energia (kalória): 696.7410 kcal zsír: 24.5730 g zsírsav: 21.6280 g szénhidrát: 77.4820 g cukor: 3.7280 g só: 1.4700 g kalcium: 200.6000 mg koleszterin: 59.4000 mg fehérje (össz): 40.0120 g tejkalcium: 172.5000 mg</p>	<p>energia (Joule): 3674.4190 kJ energia (kalória): 877.6200 kcal zsír: 24.0370 g zsírsav: 10.0890 g szénhidrát: 103.3270 g cukor: 5.4180 g só: 1.8450 g kalcium: 81.0800 mg fehérje (össz): 58.9490 g tejkalcium: 22.8000 mg</p>		<p>energia (Joule): 3377.2690 kJ energia (kalória): 805.6460 kcal zsír: 36.6570 g zsírsav: 25.6800 g szénhidrát: 77.2680 g cukor: 5.9630 g só: 1.2900 g kalcium: 117.7600 mg koleszterin: 68.0000 mg fehérje (össz): 38.3930 g tejkalcium: 86.2500 mg</p>	<p>energia (Joule): 3322.7810 kJ energia (kalória): 793.6340 kcal zsír: 32.4220 g zsírsav: 19.0020 g szénhidrát: 89.0160 g cukor: 1.6480 g só: 1.0620 g kalcium: 77.0300 mg koleszterin: 42.0000 mg fehérje (össz): 32.8980 g tejkalcium: 33.0000 mg</p>
1 (A) Csúfolt tartalmazó gabona és azokból készült termékek	2 (A) Rákételek 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) Szőlőben és abból készült termékek	7 (A) Tej és abból készült termékek (belfrítve 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) Kávépor és SO ₂ -ben kifejezett szulfitok	13 (A) Csillagfűt és a belőle készült termékek	14 (A) Puhatestűk és a belőlük készült termékek		

Apolásvezető

Dietetikus

Szakács

Élelmezésvezető

Étlap adatbázis jogát fenntartjuk!