



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

45. hét (2023-11-06 - 2023-11-12)

Étlap

Korosztály: **Felnőtt (19-69 év)**

Étkezés	Hétfő 2023.11.07.	Kedd 2023.11.08.	Szerda 2023.11.09.	Csütörtök 2023.11.10.	Péntek 2023.11.11.		
	<ul style="list-style-type: none"> Zöldségleves {1!, 3!, 9!} Bakonyi csirkeragu {1!, 7!} Párolt bulgur 	<ul style="list-style-type: none"> Tarhonyaleves Sült virsli feltét Zöldborsó főzelék {1!, 7!} 	<ul style="list-style-type: none"> Csontleves {1!, 3!, 9!} Főtt sertéshús Vadasmártás {1!, 7!, 10!} Tésztaköret {1!, 3!} 	<ul style="list-style-type: none"> Karfiolleves (magyaros) {1!, 3!} Budapest ragu Párolt rizs 	<ul style="list-style-type: none"> Gulyásleves {1!, 3!} Szilvás gombóc {1!, 3!} 		
Ebéd	<p>energia (Joule): 3606,5000 kJ, energia (kalória): 861,4000 kcal, zsír: 40,8700 g, zsírsav: 32,1750 g, szénhidrát: 85,9590 g, cukor: 5,4750 g, só: 1,9420 g, kalcium: 49,5000 mg, koleszterin: 59,4000 mg, fehérje (össz): 40,0270 g, tej-kalcium: 22,0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 2863,9000 kJ, energia (kalória): 690,0110 kcal, zsír: 33,8760 g, zsírsav: 17,0500 g, szénhidrát: 62,8710 g, cukor: 2,0000 g, só: 0,9130 g, kalcium: 97,6500 mg, koleszterin: 43,2000 mg, fehérje (össz): 31,3570 g, tej-kalcium: 45,6000 mg</p>	<p>energia (Joule): 3555,1030 kJ, energia (kalória): 849,1210 kcal, zsír: 30,3400 g, zsírsav: 11,9140 g, szénhidrát: 94,5500 g, cukor: 14,0260 g, só: 0,9400 g, kalcium: 56,7800 mg, fehérje (össz): 44,4000 g, tej-kalcium: 27,5000 mg</p>	<p>energia (Joule): 3575,6620 kJ, energia (kalória): 854,0320 kcal, zsír: 35,6130 g, zsírsav: 24,7780 g, szénhidrát: 85,6800 g, cukor: 7,0520 g, só: 2,4290 g, kalcium: 39,9500 mg, koleszterin: 90,0000 mg, fehérje (össz): 35,8050 g</p>	<p>energia (Joule): 4671,0940 kJ, energia (kalória): 1115,6670 kcal, zsír: 25,8910 g, zsírsav: 19,1310 g, szénhidrát: 160,5270 g, cukor: 29,9600 g, só: 0,7200 g, kalcium: 59,5180 mg, fehérje (össz): 37,7080 g</p>		
Élelmi értékek összesítő	<p>energia (Joule): 3606,5000 kJ energia (kalória): 861,4000 kcal zsír: 40,8700 g zsírsav: 32,1750 g szénhidrát: 85,9590 g cukor: 5,4750 g só: 1,9420 g kalcium: 49,5000 mg koleszterin: 59,4000 mg fehérje (össz): 40,0270 g tej-kalcium: 22,0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 2863,9000 kJ energia (kalória): 690,0110 kcal zsír: 33,8760 g zsírsav: 17,0500 g szénhidrát: 62,8710 g cukor: 2,0000 g só: 0,9130 g kalcium: 97,6500 mg koleszterin: 43,2000 mg fehérje (össz): 31,3570 g tej-kalcium: 45,6000 mg</p>	<p>energia (Joule): 3555,1030 kJ energia (kalória): 849,1210 kcal zsír: 30,3400 g zsírsav: 11,9140 g szénhidrát: 94,5500 g cukor: 14,0260 g só: 0,9400 g kalcium: 56,7800 mg fehérje (össz): 44,4000 g tej-kalcium: 27,5000 mg</p>	<p>energia (Joule): 3575,6620 kJ energia (kalória): 854,0320 kcal zsír: 35,6130 g zsírsav: 24,7780 g szénhidrát: 85,6800 g cukor: 7,0520 g só: 2,4290 g kalcium: 39,9500 mg koleszterin: 90,0000 mg fehérje (össz): 35,8050 g</p>	<p>energia (Joule): 4671,0940 kJ energia (kalória): 1115,6670 kcal zsír: 25,8910 g zsírsav: 19,1310 g szénhidrát: 160,5270 g cukor: 29,9600 g só: 0,7200 g kalcium: 59,5180 mg fehérje (össz): 37,7080 g</p>		
1 (A)	Glutén tartalmazó gabona és azokból készült termékek	2 (A)	Réteglék és azokból készült termékek	3 (A)	Tej és abból készült termékek		
6 (A)	Szójabab és abból készült termékek	7 (A)	Tej és abból készült termékek (beleértve a laktóz is)	8 (A)	Diófélék és azokból készült termékek		
11 (A)	Szénhidrát és abból készült termékek	12 (A)	Glükóz és 302-ben kifejezett szőlők	13 (A)	Csillagfű és a belőle készült termékek		
	4 (A)	Hal és azokból készült termékek	5 (A)	Feldolgozott és abból készült termékek	6 (A)	Zellér és abból készült termékek	
	14 (A)	Puhatestűk és a belőlük készült termékek				10 (A)	Mustár és abból készült termékek

Apolásvezető

Dietetikus

Shakács

Élelmezésvezető

Handwritten signature or note in the center of the page.