



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

46. hét (2023-11-13 - 2023-11-19)

Étlap

Korosztály: Felnőtt (19-69 év)

Étkezés	Hétfő 2023.11.14.	Kedd 2023.11.15.	Szerda 2023.11.16.	Csütörtök 2023.11.17.	Péntek 2023.11.18.
	<ul style="list-style-type: none"> Tejszínes gombakrémleves {1!, 7!} Sertéspörkölt Tésztaköret {1!, 3!} 	<ul style="list-style-type: none"> Erőleves {1!, 3!, 9!} Piritott dara {1!} Főtt sertéshús Meggymártás {1!, 7!} 	<ul style="list-style-type: none"> Zöldbableves (tejfölös) {1!, 3!, 7!} Csikóstkány csirkehúsból {1!, 7!} Párolt rizs 	<ul style="list-style-type: none"> Burgonyagombóc leves {3!} Vagdalt sertés {1!, 3!} Tökfőzelék {1!, 7!, 12!} 	<ul style="list-style-type: none"> Fahéjas szilvaleves {1!, 7!} Rántott sajt {1!, 3!, 7!} Burgonyapüré {7!}
Ebéd	<p>energia (Joule): 3201 0390 kJ, energia (kalória): 764 5630 kcal, zsír: 30 0310 g, zsírsav: 16 1410 g, szénhidrát: 80 9290 g, cukor: 0 5900 g, só: 0 6360 g, kalcium: 43 1250 mg, koleszterin: 20 0000 mg, fehérje (össz): 39 1340 g, tejkalcium: 5 5000 mg</p>	<p>energia (Joule): 3092 2900 kJ, energia (kalória): 927 2700 kcal, zsír: 33 0600 g, zsírsav: 16 3560 g, szénhidrát: 112 9630 g, cukor: 14 4890 g, só: 1 3610 g, kalcium: 100 7700 mg, fehérje (össz): 39 6170 g, tejkalcium: 50 3000 mg</p>	<p>energia (Joule): 3445 8760 kJ, energia (kalória): 823 0340 kcal, zsír: 31 2660 g, zsírsav: 20 0680 g, szénhidrát: 93 8330 g, cukor: 2 0090 g, só: 2 2340 g, kalcium: 63 0900 mg, koleszterin: 66 0000 mg, fehérje (össz): 38 3060 g, tejkalcium: 33 0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 5167 1190 kJ, energia (kalória): 1234 1470 kcal, zsír: 77 2230 g, zsírsav: 14 3580 g, szénhidrát: 99 7660 g, cukor: 0 3510 g, só: 0 8190 g, kalcium: 67 0080 mg, koleszterin: 81 4000 mg, fehérje (össz): 29 6460 g, tejkalcium: 27 5000 mg</p>	<p>energia (Joule): 3578 7770 kJ, energia (kalória): 854 7760 kcal, zsír: 33 8290 g, zsírsav: 30 7140 g, szénhidrát: 109 1320 g, cukor: 11 1150 g, só: 2 4620 g, kalcium: 357 5000 mg, fehérje (össz): 27 8110 g, tejkalcium: 322 9000 mg</p>
Élelmi értékek összesítve	<p>energia (Joule): 3201 0390 kJ, energia (kalória): 764 5630 kcal, zsír: 30 0310 g, zsírsav: 16 1410 g, szénhidrát: 80 9290 g, cukor: 0 5900 g, só: 0 6360 g, kalcium: 43 1250 mg, koleszterin: 20 0000 mg, fehérje (össz): 39 1340 g, tejkalcium: 5 5000 mg</p>	<p>energia (Joule): 3092 2960 kJ, energia (kalória): 927 2700 kcal, zsír: 33 0600 g, zsírsav: 16 3560 g, szénhidrát: 112 9630 g, cukor: 14 4890 g, só: 1 3610 g, kalcium: 100 7700 mg, fehérje (össz): 39 6170 g, tejkalcium: 50 3000 mg</p>	<p>energia (Joule): 3445 8760 kJ, energia (kalória): 823 0340 kcal, zsír: 31 2660 g, zsírsav: 20 0680 g, szénhidrát: 93 8330 g, cukor: 2 0090 g, só: 2 2340 g, kalcium: 63 0900 mg, koleszterin: 66 0000 mg, fehérje (össz): 38 3060 g, tejkalcium: 33 0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 5167 1100 kJ, energia (kalória): 1234 1470 kcal, zsír: 77 2230 g, zsírsav: 14 3580 g, szénhidrát: 99 7660 g, cukor: 0 3510 g, só: 0 8190 g, kalcium: 67 0080 mg, koleszterin: 81 4000 mg, fehérje (össz): 29 6460 g, tejkalcium: 27 5000 mg</p>	<p>energia (Joule): 3578 7770 kJ, energia (kalória): 854 7760 kcal, zsír: 33 8290 g, zsírsav: 30 7140 g, szénhidrát: 109 1320 g, cukor: 11 1150 g, só: 2 4620 g, kalcium: 357 5000 mg, fehérje (össz): 27 8110 g, tejkalcium: 322 9000 mg</p>
1 ☺	Glutén tartalmazo gabona és azokból készült termékek	2 ☺	Raktérek és azokból készült termékek	3 ☺	Téjs és abból készült termékek
6 ☺	Szénhidrát és abból készült termékek	7 ☺	Tej és abból készült termékek (beleértve a laktóz is)	8 ☺	Diófélék és azokból készült termékek
11 ☺	Szénhidrát és abból készült termékek	12 ☺	Kén-dioxid és 502-ben kifejezett szulfidok	13 ☺	Collagen és a belőle készült termékek
				4 ☺	Hal és azokból készült termékek
				9 ☺	Zeller és abból készült termékek
				14 ☺	Pinacek és a belőlük készült termékek
				5 ☺	Sokfosforos és abból készült termékek
				10 ☺	Mustár és abból készült termékek

Apolásvezető

Dietetikus

Szakács

Élelmezésvezető

Az Étlap eddigi tapasztalatai jegyét feleltetjük!