



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

47. hét (2023-11-20 - 2023-11-26)

Étlap

Korosztály: **Felnőtt (19-69 év)**

Étkezés	Hétfő 2023.11.21.	Kedd 2023.11.22.	Szerda 2023.11.23.	Csütörtök 2023.11.24.	Péntek 2023.11.25.
Ebéd	<ul style="list-style-type: none"> Tárkonyos zöldségleves {1!, 3!, 9!} Sült virsli feltét Sárgaborsófőzelék {1!, 7!, 10!} <p>energia (Joule): 2567.4180 kJ; energia (kalória): 613.2170 kcal; zsír: 29.0230 g; zsírsav: 10.8990 g; szénhidrát: 57.7510 g; cukor: 5.6230 g; só: 1.0000 g; kalcium: 38.4300 mg; koleszterin: 43.2000 mg; fehérje (össz): 29.1560 g; tejkalcium: 27.5000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> Zöldborsóleves {1!, 3!} Hentestokány Tésztaköret {1!, 3!} <p>energia (Joule): 3799.1480 kJ; energia (kalória): 907.4130 kcal; zsír: 42.4170 g; zsírsav: 27.8610 g; szénhidrát: 84.9140 g; cukor: 1.8930 g; só: 1.5410 g; kalcium: 20.2200 mg; fehérje (össz): 41.5470 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Csontleves {1!, 3!, 9!} Bácskai rizseshús <p>energia (Joule): 2671.3810 kJ; energia (kalória): 638.0490 kcal; zsír: 19.6320 g; zsírsav: 9.1110 g; szénhidrát: 82.4410 g; cukor: 4.0500 g; só: 0.5020 g; kalcium: 24.7100 mg; fehérje (össz): 29.4070 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Májgaluskaleves {1!, 3!, 9!} Sertéssült Paradicsomoskáposzta {1!} <p>energia (Joule): 3282.9110 kJ; energia (kalória): 784.1110 kcal; zsír: 36.9240 g; zsírsav: 23.7970 g; szénhidrát: 71.2070 g; cukor: 45.0410 g; só: 2.2800 g; kalcium: 454.7800 mg; fehérje (össz): 38.6100 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Bableves (tejfölös) {1!, 3!, 7!} Aranygaluska vaníliásodóval {1!, 3!, 7!} <p>energia (Joule): 2742.0160 kJ; energia (kalória): 654.9200 kcal; zsír: 16.8380 g; zsírsav: 11.2390 g; szénhidrát: 100.7140 g; cukor: 6.1580 g; só: 0.6220 g; kalcium: 346.2780 mg; fehérje (össz): 24.5690 g; tejkalcium: 171.0000 mg</p>
Élelmiszer-összesítő	<p>energia (Joule): 2567.4180 kJ energia (kalória): 613.2170 kcal zsír: 29.0230 g zsírsav: 10.8990 g szénhidrát: 57.7510 g cukor: 5.6230 g só: 1.0000 g kalcium: 38.4300 mg koleszterin: 43.2000 mg fehérje (össz): 29.1560 g tejkalcium: 27.5000 mg</p>	<p>energia (Joule): 3799.1480 kJ energia (kalória): 907.4130 kcal zsír: 42.4170 g zsírsav: 27.8610 g szénhidrát: 84.9140 g cukor: 1.8930 g só: 1.5410 g kalcium: 20.2200 mg fehérje (össz): 41.5470 g</p>	<p>energia (Joule): 2671.3810 kJ energia (kalória): 638.0490 kcal zsír: 19.6320 g zsírsav: 9.1110 g szénhidrát: 82.4410 g cukor: 4.0500 g só: 0.5020 g kalcium: 24.7100 mg fehérje (össz): 29.4070 g</p>	<p>energia (Joule): 3282.9110 kJ energia (kalória): 784.1110 kcal zsír: 36.9240 g zsírsav: 23.7970 g szénhidrát: 71.2070 g cukor: 45.0410 g só: 2.2800 g kalcium: 454.7800 mg fehérje (össz): 38.6100 g</p>	<p>energia (Joule): 2742.0160 kJ energia (kalória): 654.9200 kcal zsír: 16.8380 g zsírsav: 11.2390 g szénhidrát: 100.7140 g cukor: 6.1580 g só: 0.6220 g kalcium: 346.2780 mg fehérje (össz): 24.5690 g tejkalcium: 171.0000 mg</p>
1 (S)	Glutén tartalmazó gabona és azokból készült termékek	2 (S)	Rákéfélek és azokból készült termékek	3 (S)	Tej és abból készült termékek
6 (S)	Szójabab és abból készült termékek	7 (S)	Tej és abból készült termékek, (belső a laktóztól)	8 (S)	Csontok és azokból készült termékek
11 (S)	Ökegömbök és abból készült termékek	12 (S)	Kén-dioxid és SO ₂ -ben kifejezett szulfidok	13 (S)	Csillagfű és a belőle készült termékek
				4 (S)	Halak és azokból készült termékek
				9 (S)	Zeller és abból készült termékek
				14 (S)	Puhatestűk és a belőlük készült termékek
				5 (S)	Földimogyoró és abból készült termékek
				10 (S)	Mustár és abból készült termékek

Apolásvezető

Dietetikus

Szakács

Élelmiszervezető

Oké, étel adható, jóllétező, jó a szervezetre!