



Gino konyhája Kft.

Adószám: 25736308-2-07

Gino Konyhája

Menü: **Hantos felnőtt**

04. hét (2024-01-22 - 2024-01-28)

Étlap

Korosztály: **Felnőtt (19-69 év)**

Étkezés	Hétfő 2024.01.22. 22	Kedd 2024.01.23. 23	Szerda 2024.01.24. 24	Csütörtök 2024.01.25. 25	Péntek 2024.01.26. 26				
Ebéd	<ul style="list-style-type: none">Karalábéleves (magyaros)Zöldborsós csirketokány {1!}Párolt bulgur <p>energia (Joule): 3159.8980 kJ; energia (kalória): 754.7300 kcal; zsír: 29.5370 g; zsírsav: 25.3640 g; szénhidrát: 88.2170 g; cukor: 7.8970 g; só: 1.4310 g; kalcium: 53.1100 mg; koleszterin: 59.4000 mg; fehérje (össz): 38.1950 g</p>	<ul style="list-style-type: none">Májgaluskaleves {1!, 3!, 9!}Főtt tojás {3!}Sóskamártás {1!, 7!}Főtt burgonya <p>energia (Joule): 3166.0250 kJ; energia (kalória): 756.1930 kcal; zsír: 29.5580 g; zsírsav: 19.9920 g; szénhidrát: 94.5190 g; cukor: 24.7530 g; só: 2.0260 g; kalcium: 253.0300 mg; fehérje (össz): 26.1000 g; tejkalcium: 78.2000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none">Téli fűszeres almalevesSertéspörköltTésztaköret {1!, 3!} <p>energia (Joule): 3075.8050 kJ; energia (kalória): 734.6450 kcal; zsír: 29.0850 g; zsírsav: 15.3790 g; szénhidrát: 79.3030 g; cukor: 5.5660 g; só: 0.3340 g; kalcium: 23.3800 mg; koleszterin: 60.0000 mg; fehérje (össz): 35.0880 g</p>	<ul style="list-style-type: none">Erőleves {1!, 3!, 9!}Főtt sertéshúsParadicsomoskáposzta {1!} <p>energia (Joule): 2675.1950 kJ; energia (kalória): 638.9590 kcal; zsír: 26.0900 g; zsírsav: 13.1650 g; szénhidrát: 63.7800 g; cukor: 46.6130 g; só: 1.0010 g; kalcium: 452.8800 mg; fehérje (össz): 33.5880 g</p>	<ul style="list-style-type: none">Gulyásleves {1!, 3!}Rántott sajt {1!, 3!, 7!}Párolt rizs <p>energia (Joule): 5001.1950 kJ; energia (kalória): 1194.5140 kcal; zsír: 46.6190 g; zsírsav: 36.8300 g; szénhidrát: 147.2300 g; cukor: 2.6800 g; só: 2.1000 g; kalcium: 322.2000 mg; fehérje (össz): 45.3040 g; tejkalcium: 287.5000 mg</p>				
Élettani értékek összesítve	<p>energia (Joule): 3159.8980 kJ energia (kalória): 754.7300 kcal zsír: 29.5370 g zsírsav: 25.3640 g szénhidrát: 88.2170 g cukor: 7.8970 g só: 1.4310 g kalcium: 53.1100 mg koleszterin: 59.4000 mg fehérje (össz): 38.1950 g</p>	<p>energia (Joule): 3166.0250 kJ energia (kalória): 756.1930 kcal zsír: 29.5580 g zsírsav: 19.9920 g szénhidrát: 94.5190 g cukor: 24.7530 g só: 2.0260 g kalcium: 253.0300 mg fehérje (össz): 26.1000 g tejkalcium: 78.2000 mg</p>	<p>energia (Joule): 3075.8050 kJ energia (kalória): 734.6450 kcal zsír: 29.0850 g zsírsav: 15.3790 g szénhidrát: 79.3030 g cukor: 5.5660 g só: 0.3340 g kalcium: 23.3800 mg koleszterin: 60.0000 mg fehérje (össz): 35.0880 g</p>	<p>energia (Joule): 2675.1950 kJ energia (kalória): 638.9590 kcal zsír: 26.0900 g zsírsav: 13.1650 g szénhidrát: 63.7800 g cukor: 46.6130 g só: 1.0010 g kalcium: 452.8800 mg fehérje (össz): 33.5880 g</p>	<p>energia (Joule): 5001.1950 kJ energia (kalória): 1194.5140 kcal zsír: 46.6190 g zsírsav: 36.8300 g szénhidrát: 147.2300 g cukor: 2.6800 g só: 2.6360 g kalcium: 322.2000 mg fehérje (össz): 45.3040 g tejkalcium: 287.5000 mg</p>				
1	Glutént tartalmazó gabona és azokból készült termékek	2	Rákfélék és azokból készült termékek	3	Tojás és abból készült termékek	4	Halak és azokból készült termékek	5	Földimogyoró és abból készült termékek
6	Szójabab és abból készült termékek	7	Tej és abból készült termékek (beleértve a laktózt is)	8	Diófélék és azokból készült termékek	9	Zeller és abból készült termékek	10	Mustár és abból készült termékek
11	Szézám és abból készült termékek	12	Kén-dioxid és SO2-ben kifejezett szulfidok	13	Csillagfűt és a belőle készült termékek	14	Puhatestűek és a belőlük készült termékek		

Ápolásvezető

Dietetikus

Shakács

Élelmezésvezető

Ha étlap mellőzhető, jelezd feladatlapra!