



Gino konyhája Kft.

Adószám: 25736308-2-07

Gino Konyhája

Menü: **Hantos felnőtt**

07. hét (2024-02-12 - 2024-02-18)

# Étlap

Korosztály: **Felnőtt (19-69 év)**

Étkezés	Hétfő 2024.02.13.	Kedd 2024.02.14.	Szerda 2024.02.15.	Csütörtök 2024.02.16.	Péntek 2024.02.17.
<b>Ebéd</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Köményleves (zsemlekockával) {1!}</li> <li>Bolognai spagetti sajttal {1!, 3!, 7!}</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Burgonyaleves (tejfölös) {1!, 3!, 7!}</li> <li>Vagdalt sertés {1!, 3!}</li> <li>Finom főzelék {1!, 7!}</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Csontleves {1!, 3!, 9!}</li> <li>Lecsós virsli</li> <li>Tarhonyaköret {1!, 3!}</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zöldségleves {1!, 3!, 9!}</li> <li>Rántott párizsi {1!, 3!}</li> <li>Lencsefőzelék {1!, 7!, 10!}</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bakonyi betyárleves {7!}</li> <li>Grízes tészta {1!}</li> <li>sárgabarack dzsem</li> </ul>
<b>Élettani értékek összesítve</b>	<p>energia (Joule): 3447.2930 kJ; energia (kalória): 823.3730 kcal; zsír: 30.9890 g; zsírsav: 21.3540 g; szénhidrát: 92.6230 g; cukor: 2.5730 g; só: 2.8600 g; kalcium: 190.0500 mg; koleszterin: 48.0000 mg; fehérje (össz): 41.7310 g; tejkalcium: 172.5000 mg</p>	<p>energia (Joule): 3348.8590 kJ; energia (kalória): 799.8620 kcal; zsír: 38.6880 g; zsírsav: 24.4820 g; szénhidrát: 78.4500 g; cukor: 3.0740 g; só: 1.4380 g; kalcium: 135.0100 mg; koleszterin: 42.0000 mg; fehérje (össz): 33.1010 g; tejkalcium: 33.0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 3432.8110 kJ; energia (kalória): 819.9130 kcal; zsír: 38.2230 g; zsírsav: 21.9030 g; szénhidrát: 87.2080 g; cukor: 4.0590 g; só: 0.8750 g; kalcium: 4.6100 mg; fehérje (össz): 28.2780 g</p>	<p>energia (Joule): 3850.7950 kJ; energia (kalória): 919.7460 kcal; zsír: 47.8750 g; zsírsav: 36.8850 g; szénhidrát: 81.1910 g; cukor: 5.5150 g; só: 1.7790 g; kalcium: 39.1200 mg; fehérje (össz): 39.7060 g; tejkalcium: 27.5000 mg</p>	<p>energia (Joule): 3670.9940 kJ; energia (kalória): 876.8030 kcal; zsír: 15.3770 g; zsírsav: 4.5430 g; szénhidrát: 145.9180 g; cukor: 0.8300 g; só: 1.4920 g; kalcium: 79.3000 mg; fehérje (össz): 35.7510 g; tejkalcium: 16.5000 mg</p>
	<p>1  Glutént tartalmazó gabona és azokból készült termékek</p> <p>6  Szójabab és abból készült termékek</p> <p>11  Szezám és abból készült termékek</p>	<p>2  Rákkfélek és azokból készült termékek</p> <p>7  Tej és abból készült termékek (belértve a laktózt is)</p> <p>12  Kén-dioxid és SO2-ben kifejezett szulfidok</p>	<p>3  Tojás és abból készült termékek</p> <p>8  Diófélek és azokból készült termékek</p> <p>13  Csillagfűrt és a belőle készült termékek</p>	<p>4  Halak és azokból készült termékek</p> <p>9  Zeller és abból készült termékek</p> <p>14  Puhatestűek és a belőlük készült termékek</p>	<p>5  Földimogyoró és abból készült termékek</p> <p>10  Mustár és abból készült termékek</p>

\_\_\_\_\_  
Apolásvezető

\_\_\_\_\_  
Dietetikus

\_\_\_\_\_  
Szakács

\_\_\_\_\_  
Élelmezésvezető

*Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!*

*A.*