



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

13. hét (2024-03-25 - 2024-03-31)

Étlap

Korosztály: **Felnőtt (19-69 év)**

Étkezés	Hétfő 2024.03.25.	Kedd 2024.03.26.	Szerda 2024.03.27.	Csütörtök 2024.03.28.	Péntek 2024.03.29.
Ebéd	<ul style="list-style-type: none"> Gyümölcsleves {7!} Párolt rizs Zöldséges csirkeragu {7!} <p>energia (Joule): 2620.3020 kJ; energia (kalória): 625.8490 kcal; zsír: 16.6250 g; zsírsav: 9.2290 g; szénhidrát: 86.2800 g; cukor: 7.2250 g; só: 1.2450 g; kalcium: 31.5800 mg; fehérje (össz): 29.1740 g; tejkalcium: 16.5000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> Zöldborsóleves {1!, 3!} Sertéspörkölt Tésztaköret {1!, 3!} <p>energia (Joule): 3738.7990 kJ; energia (kalória): 892.9980 kcal; zsír: 40.2130 g; zsírsav: 24.4460 g; szénhidrát: 86.8160 g; cukor: 1.8660 g; só: 0.8450 g; kalcium: 23.3700 mg; koleszterin: 60.0000 mg; fehérje (össz): 41.4340 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Erőleves {1!, 3!, 9!} Főtt sertéshús Paradicsomos burgonyafőzelék {1!} <p>energia (Joule): 2753.9040 kJ; energia (kalória): 657.7570 kcal; zsír: 22.1340 g; zsírsav: 9.2880 g; szénhidrát: 74.0180 g; cukor: 9.7630 g; só: 1.0020 g; kalcium: 69.6600 mg; fehérje (össz): 36.9800 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Gulyásleves {1!, 3!} Szilvás gombóc {1!, 3!} <p>energia (Joule): 4671.0840 kJ; energia (kalória): 1115.6670 kcal; zsír: 25.8910 g; zsírsav: 16.1310 g; szénhidrát: 180.5270 g; cukor: 29.9690 g; só: 0.7240 g; kalcium: 59.5180 mg; fehérje (össz): 37.7980 g</p>	
Élettani értékek összesítve	<p>energia (Joule): 2620.3020 kJ energia (kalória): 625.8490 kcal zsír: 16.6250 g zsírsav: 9.2290 g szénhidrát: 86.2800 g cukor: 7.2250 g só: 1.2450 g kalcium: 31.5800 mg fehérje (össz): 29.1740 g tejkalcium: 16.5000 mg</p>	<p>energia (Joule): 3738.7990 kJ energia (kalória): 892.9980 kcal zsír: 40.2130 g zsírsav: 24.4460 g szénhidrát: 86.8160 g cukor: 1.8660 g só: 0.8450 g kalcium: 23.3700 mg koleszterin: 60.0000 mg fehérje (össz): 41.4340 g</p>	<p>energia (Joule): 2753.9040 kJ energia (kalória): 657.7570 kcal zsír: 22.1340 g zsírsav: 9.2880 g szénhidrát: 74.0180 g cukor: 9.7630 g só: 1.0020 g kalcium: 69.6600 mg fehérje (össz): 36.9800 g</p>	<p>energia (Joule): 4671.0840 kJ energia (kalória): 1115.6670 kcal zsír: 25.8910 g zsírsav: 16.1310 g szénhidrát: 180.5270 g cukor: 29.9690 g só: 0.7240 g kalcium: 59.5180 mg fehérje (össz): 37.7980 g</p>	
1	Glutén tartalmazó gabona és azokból készült termékek	2	3	4	5
6	Szójabab és abból készült termékek	7	8	9	10
11	Szézamag és abból készült termékek	12	13	14	

Apolásvezető

Dietetikus

Szakács

Élelmezésvezető

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!