



Gino konyhája Kft.

Adószám: 25736308-2-07

Gino Konyhája

Menü: Hantos felnőtt

19. hét (2024-05-06 - 2024-05-12)

# Étlap

Korosztály: Felnőtt (19-69 év)

Étkezés	Hétfő 2024.05.06.	Kedd 2024.05.07.	Szerda 2024.05.08.	Csütörtök 2024.05.09.	Péntek 2024.05.10.				
<b>Ebéd</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tojásleves {1!, 3!}</li> <li>Spagetti carbonara {1!, 7!}</li> </ul> <p>energia (Joule): 3303.0450 kJ; energia (kalória): 788.9190 kcal; zsír: 35.8570 g; zsírsav: 25.8270 g; szénhidrát: 81.0990 g; cukor: 0.4440 g; só: 1.4710 g; kalcium: 330.6950 mg; koleszterin: 19.6000 mg; fehérje (össz): 35.2510 g; tejkalcium: 211.5000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Erőleves {1!, 3!, 9!}</li> <li>Vagdalt sertés {1!, 3!}</li> <li>Zöldbabfőzelék {1!, 7!}</li> </ul> <p>energia (Joule): 2843.9690 kJ; energia (kalória): 679.2700 kcal; zsír: 37.3430 g; zsírsav: 23.3780 g; szénhidrát: 53.0120 g; cukor: 4.5130 g; só: 0.9050 g; kalcium: 192.3800 mg; koleszterin: 42.0000 mg; fehérje (össz): 30.3070 g; tejkalcium: 27.5000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Paradicsomleves {1!, 3!, 9!}</li> <li>Majorannás tokány/csirke/ {1!}</li> <li>Párolt bulgur</li> </ul> <p>energia (Joule): 3620.3090 kJ; energia (kalória): 864.6950 kcal; zsír: 26.9710 g; zsírsav: 18.0840 g; szénhidrát: 119.2350 g; cukor: 13.7030 g; só: 1.4480 g; kalcium: 107.5840 mg; fehérje (össz): 40.7350 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tavaszi zöldségleves {1!, 3!, 9!}</li> <li>Sertéspörkölt</li> <li>Tökfőzelék {1!, 7!, 12!}</li> </ul> <p>energia (Joule): 2360.7600 kJ; energia (kalória): 563.8560 kcal; zsír: 32.5940 g; zsírsav: 13.6240 g; szénhidrát: 45.5930 g; cukor: 4.0560 g; só: 0.9250 g; kalcium: 46.3200 mg; fehérje (össz): 19.5480 g; tejkalcium: 27.5000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gyöngybableves csülökkel {1!, 7!}</li> <li>Burgonyás tészta durum tésztával {1!, 3!}</li> </ul> <p>energia (Joule): 2984.3890 kJ; energia (kalória): 712.8110 kcal; zsír: 21.2920 g; zsírsav: 17.3930 g; szénhidrát: 101.8760 g; só: 0.7300 g; kalcium: 20.9800 mg; fehérje (össz): 27.7910 g; tejkalcium: 8.8000 mg</p>				
<b>Élettani értékek összesítve</b>	<p>energia (Joule): 3303.0450 kJ energia (kalória): 788.9190 kcal zsír: 35.8570 g zsírsav: 25.8270 g szénhidrát: 81.0990 g cukor: 0.4440 g só: 1.4710 g kalcium: 330.6950 mg koleszterin: 19.6000 mg fehérje (össz): 35.2510 g tejkalcium: 211.5000 mg</p>	<p>energia (Joule): 2843.9690 kJ energia (kalória): 679.2700 kcal zsír: 37.3430 g zsírsav: 23.3780 g szénhidrát: 53.0120 g cukor: 4.5130 g só: 0.9050 g kalcium: 192.3800 mg koleszterin: 42.0000 mg fehérje (össz): 30.3070 g tejkalcium: 27.5000 mg</p>	<p>energia (Joule): 3620.3090 kJ energia (kalória): 864.6950 kcal zsír: 26.9710 g zsírsav: 18.0840 g szénhidrát: 119.2350 g cukor: 13.7030 g só: 1.4480 g kalcium: 107.5840 mg fehérje (össz): 40.7350 g</p>	<p>energia (Joule): 2360.7600 kJ energia (kalória): 563.8560 kcal zsír: 32.5940 g zsírsav: 13.6240 g szénhidrát: 45.5930 g cukor: 4.0560 g só: 0.9250 g kalcium: 46.3200 mg fehérje (össz): 19.5480 g tejkalcium: 27.5000 mg</p>	<p>energia (Joule): 2984.3890 kJ energia (kalória): 712.8110 kcal zsír: 21.2920 g zsírsav: 17.3930 g szénhidrát: 101.8760 g só: 0.7300 g kalcium: 20.9800 mg fehérje (össz): 27.7910 g tejkalcium: 8.8000 mg</p>				
1	Glutént tartalmazó gabona és azokból készült termékek	2	Rákkfétek 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	Szézámog és abból készült termékek	12	Kén-dioxid és SO2-ben kifejezett szulfitok	13	Csillagfűt és a belőle készült termékek	14	Puhatestűek és a belőlük készült termékek		

Ápolásvezető

Dietetikus

Shakács

Élelmezésvezető

*Ok etlap adatszabás jogát fenntartjuk!*

*[Signature]*