



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

20. hét (2024-05-13 - 2024-05-19)

Étlap

Korosztály: **Felnőtt (19-69 év)**

Étkezés	Hétfő 2024.05.13.	Kedd 2024.05.14	Szerda 2024.05.15.	Csütörtök 2024.05.16.	Péntek 2024.05.17.
Ebéd	<ul style="list-style-type: none"> Tejszínes gombakrémleves {1!, 7!} Csirke nuggets sütőben sütvé {1!, 3!} Burgonyapüré {7!} <p>energia (Joule): 2660.7500 kJ; energia (kalória): 635.5110 kcal; zsír: 13.5520 g; zsírsav: 9.7040 g; szénhidrát: 94.1520 g; cukor: 0.4390 g; só: 1.4980 g; kalcium: 60.0550 mg; koleszterin: 36.0000 mg; fehérje (össz): 32.2970 g; tejkalcium: 5.5000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> Tarhonyaleves Sült virsli feltét Zöldborsó főzelék {1!, 7!} <p>energia (Joule): 2888.9350 kJ; energia (kalória): 690.0110 kcal; zsír: 33.8780 g; zsírsav: 17.0500 g; szénhidrát: 62.8710 g; cukor: 2.0080 g; só: 0.9130 g; kalcium: 97.6500 mg; koleszterin: 43.2000 mg; fehérje (össz): 31.3570 g; tejkalcium: 45.6000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> Kertészleves {12!} Kukoricás csirkemell tokány {12!} Párolt bulgur <p>energia (Joule): 2525.0550 kJ; energia (kalória): 603.0990 kcal; zsír: 16.8950 g; zsírsav: 14.1580 g; szénhidrát: 81.7140 g; cukor: 1.6300 g; só: 2.5350 g; kalcium: 36.5000 mg; koleszterin: 52.8000 mg; fehérje (össz): 35.2000 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Erőleves {1!, 3!, 9!} Főtt sertéshús Vadasmártás {1!, 7!, 10!} Tésztaköret {1!, 3!} <p>energia (Joule): 3962.2900 kJ; energia (kalória): 946.3760 kcal; zsír: 40.6440 g; zsírsav: 20.9650 g; szénhidrát: 95.2110 g; cukor: 14.4350 g; só: 1.3360 g; kalcium: 59.3800 mg; fehérje (össz): 44.7870 g; tejkalcium: 27.5000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> Lencsegulyás {1!, 3!, 7!} Túrógombóc {1!, 3!, 7!} <p>energia (Joule): 4165.0270 kJ; energia (kalória): 994.8000 kcal; zsír: 52.7760 g; zsírsav: 30.8700 g; szénhidrát: 78.6430 g; cukor: 11.0200 g; só: 2.2650 g; kalcium: 121.1200 mg; koleszterin: 31.5200 mg; fehérje (össz): 49.0340 g; tejkalcium: 103.0000 mg</p>

Élettani értékek összesítve	<p>energia (Joule): 2660.7500 kJ energia (kalória): 635.5110 kcal zsír: 13.5520 g zsírsav: 9.7040 g szénhidrát: 94.1520 g cukor: 0.4390 g só: 1.4980 g kalcium: 60.0550 mg koleszterin: 36.0000 mg fehérje (össz): 32.2970 g tejkalcium: 5.5000 mg</p>	<p>energia (Joule): 2888.9350 kJ energia (kalória): 690.0110 kcal zsír: 33.8780 g zsírsav: 17.0500 g szénhidrát: 62.8710 g cukor: 2.0080 g só: 0.9130 g kalcium: 97.6500 mg koleszterin: 43.2000 mg fehérje (össz): 31.3570 g tejkalcium: 45.6000 mg</p>	<p>energia (Joule): 2525.0550 kJ energia (kalória): 603.0990 kcal zsír: 16.8950 g zsírsav: 14.1580 g szénhidrát: 81.7140 g cukor: 1.6300 g só: 2.5350 g kalcium: 36.5000 mg koleszterin: 52.8000 mg fehérje (össz): 35.2000 g</p>	<p>energia (Joule): 3962.2900 kJ energia (kalória): 946.3760 kcal zsír: 40.6440 g zsírsav: 20.9650 g szénhidrát: 95.2110 g cukor: 14.4350 g só: 1.3360 g kalcium: 59.3800 mg fehérje (össz): 44.7870 g tejkalcium: 27.5000 mg</p>	<p>energia (Joule): 4165.0270 kJ energia (kalória): 994.8000 kcal zsír: 52.7760 g zsírsav: 30.8700 g szénhidrát: 78.6430 g cukor: 11.0200 g só: 2.2650 g kalcium: 121.1200 mg koleszterin: 31.5200 mg fehérje (össz): 49.0340 g tejkalcium: 103.0000 mg</p>
------------------------------------	--	--	---	---	---

- | | | | | |
|--|---|---|--|---|
| 1 Glutént tartalmazó gabona és azokból készült termékek | 2 Rákfélék és azokból készült termékek | 3 Tej 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 Szézaggy és abból készült termékek | 12 Kén-dioxid és SO2-ben kifejezett szulfitok | 13 Csillagfűt és a belőle készült termékek | 14 Puhatestűk és a belőlük készült termékek | |

Apolásvezető

Dietetikus

Shakacs

Élelmezésvezető

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!