



Gino konyhája Kft.

Adószám: 25736308-2-07

Gino Konyhája

Menü: Hantos felnőtt

31. hét (2024-07-29 - 2024-08-04)

# Étlap

Korosztály: Felnőtt (19-69 év)

Étkezés	Hétfő 2024.07.29.	Kedd 2024.07.30.	Szerda 2024.07.31.	Csütörtök 2024.08.01.	Péntek 2024.08.02.				
<b>Ebéd</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zellerleves {1!, 9!}</li> <li>Csikóstokány csirkehúsból {1!, 7!}</li> <li>Párolt rizs</li> </ul> <p>energia (Joule): 3214.2600 kJ; energia (kalória): 767.7150 kcal; zsír: 30.8330 g; zsírsav: 19.9040 g; szénhidrát: 83.2490 g; cukor: 3.1550 g; só: 1.5920 g; kalcium: 58.0000 mg; koleszterin: 66.0000 mg; fehérje (össz): 35.7720 g; tejkalcium: 33.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tavaszi zöldségleves {1!, 3!, 9!}</li> <li>Vagdalt sertés {1!, 3!}</li> <li>Sárgaborsó főzelék {1!}</li> </ul> <p>energia (Joule): 2993.1170 kJ; energia (kalória): 714.8930 kcal; zsír: 32.4330 g; zsírsav: 21.8420 g; szénhidrát: 66.7730 g; cukor: 3.7950 g; só: 1.1800 g; kalcium: 26.8300 mg; koleszterin: 42.0000 mg; fehérje (össz): 36.8680 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zöldbableves (tejfölös) {1!, 3!, 7!}</li> <li>Rántott sertés szelet {1!, 3!, 7!}</li> <li>Petrezselymes burgonya</li> </ul> <p>energia (Joule): 4987.1700 kJ; energia (kalória): 1191.1630 kcal; zsír: 65.3660 g; zsírsav: 48.5520 g; szénhidrát: 104.3310 g; cukor: 2.0840 g; só: 1.4040 g; kalcium: 137.6900 mg; fehérje (össz): 43.5600 g; tejkalcium: 22.8000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Erőleves {1!, 3!, 9!}</li> <li>Főtt sertéshús</li> <li>Vadasmártás {1!, 7!, 10!}</li> <li>Tésztaköret {1!, 3!}</li> </ul> <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"> <li>Csirkeraguleves {1!, 3!, 9!}</li> <li>Káposztás kocka {1!, 3!}</li> </ul> <p>energia (Joule): 3392.4440 kJ; energia (kalória): 810.2710 kcal; zsír: 25.1330 g; zsírsav: 16.8520 g; szénhidrát: 110.6680 g; cukor: 34.5040 g; só: 0.7510 g; kalcium: 260.1320 mg; koleszterin: 51.0000 mg; fehérje (össz): 31.5310 g</p>				
<b>Élettani értékek összesítve</b>	<p>energia (Joule): 3214.2600 kJ energia (kalória): 767.7150 kcal zsír: 30.8330 g zsírsav: 19.9040 g szénhidrát: 83.2490 g cukor: 3.1550 g só: 1.5920 g kalcium: 58.0000 mg koleszterin: 66.0000 mg fehérje (össz): 35.7720 g tejkalcium: 33.0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 2993.1170 kJ energia (kalória): 714.8930 kcal zsír: 32.4330 g zsírsav: 21.8420 g szénhidrát: 66.7730 g cukor: 3.7950 g só: 1.1800 g kalcium: 26.8300 mg koleszterin: 42.0000 mg fehérje (össz): 36.8680 g</p>	<p>energia (Joule): 4987.1700 kJ energia (kalória): 1191.1630 kcal zsír: 65.3660 g zsírsav: 48.5520 g szénhidrát: 104.3310 g cukor: 2.0840 g só: 1.4040 g kalcium: 137.6900 mg fehérje (össz): 43.5600 g tejkalcium: 22.8000 mg</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): 3392.4440 kJ energia (kalória): 810.2710 kcal zsír: 25.1330 g zsírsav: 16.8520 g szénhidrát: 110.6680 g cukor: 34.5040 g só: 0.7510 g kalcium: 260.1320 mg koleszterin: 51.0000 mg fehérje (össz): 31.5310 g</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 (belférve 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

Ételmezésvezető

Az ételipkiértékelés fogát felelőségre!