



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

36. hét (2024-09-02 - 2024-09-08)

Étlap

Korosztály: Felnőtt (19-69 év)

Étkezés	Hétfő 2024.09.02.	Kedd 2024.09.03.	Szerda 2024.09.04.	Csütörtök 2024.09.05.	Péntek 2024.09.06.
Ebéd	<ul style="list-style-type: none"> Brokkoli krémleves {1!, 7!} Fokhagymás csirkeragu {3!} Párolt rizs <p>energia (Joule): 3352.7170 kJ; energia (kalória): 800.7850 kcal; zsír: 33.2580 g; zsírsav: 26.1750 g; szénhidrát: 83.3560 g; cukor: 7.4780 g; só: 1.3830 g; kalcium: 248.8000 mg; koleszterin: 66.0000 mg; fehérje (össz): 40.5650 g; tejkalcium: 11.4000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> Erőleves {1!, 3!, 9!} Vagdalt sertés {1!, 3!} Zöldborsó főzelék {1!, 7!} <p>energia (Joule): 3135.2450 kJ; energia (kalória): 748.8410 kcal; zsír: 35.0060 g; zsírsav: 23.3780 g; szénhidrát: 64.8160 g; cukor: 4.5130 g; só: 0.7660 g; kalcium: 114.8200 mg; koleszterin: 42.0000 mg; fehérje (össz): 40.5500 g; tejkalcium: 45.6000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> Gyümölcsleves {7!} Csirkemell brokkolis sajtmártásban {1!, 7!} Párolt bulgur <p>energia (Joule): 3476.8940 kJ; energia (kalória): 830.4430 kcal; zsír: 32.1300 g; zsírsav: 22.9570 g; szénhidrát: 89.4270 g; cukor: 9.6870 g; só: 1.6990 g; kalcium: 372.7800 mg; koleszterin: 66.0000 mg; fehérje (össz): 49.1730 g; tejkalcium: 146.7500 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> Zöldborsóleves {1!, 3!} Sült virsli feltét Majorannás burgonyafőzelék {1!, 7!} <p>energia (Joule): 2674.4780 kJ; energia (kalória): 638.7880 kcal; zsír: 32.8560 g; zsírsav: 13.7670 g; szénhidrát: 62.3130 g; cukor: 1.6030 g; só: 0.6800 g; kalcium: 64.0700 mg; koleszterin: 43.2000 mg; fehérje (össz): 20.4420 g; tejkalcium: 38.5000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> Bakonyi betyárleves {7!} Diós metélt {1!, 3!, 8!} sárgabarack dzsem <p>energia (Joule): 4196.3940 kJ; energia (kalória): 1002.2920 kcal; zsír: 40.5230 g; zsírsav: 28.6200 g; szénhidrát: 119.9760 g; cukor: 25.0580 g; só: 1.4080 g; kalcium: 106.4320 mg; fehérje (össz): 35.1910 g; tejkalcium: 16.5000 mg</p>
Élettani értékek összesítve	<p>energia (Joule): 3352.7170 kJ energia (kalória): 800.7850 kcal zsír: 33.2580 g zsírsav: 26.1750 g szénhidrát: 83.3560 g cukor: 7.4780 g só: 1.3830 g kalcium: 248.8000 mg koleszterin: 66.0000 mg fehérje (össz): 40.5650 g tejkalcium: 11.4000 mg</p>	<p>energia (Joule): 3135.2450 kJ energia (kalória): 748.8410 kcal zsír: 35.0060 g zsírsav: 23.3780 g szénhidrát: 64.8160 g cukor: 4.5130 g só: 0.7660 g kalcium: 114.8200 mg koleszterin: 42.0000 mg fehérje (össz): 40.5500 g tejkalcium: 45.6000 mg</p>	<p>energia (Joule): 3476.8940 kJ energia (kalória): 830.4430 kcal zsír: 32.1300 g zsírsav: 22.9570 g szénhidrát: 89.4270 g cukor: 9.6870 g só: 1.6990 g kalcium: 372.7800 mg koleszterin: 66.0000 mg fehérje (össz): 49.1730 g tejkalcium: 146.7500 mg</p>	<p>energia (Joule): 2674.4780 kJ energia (kalória): 638.7880 kcal zsír: 32.8560 g zsírsav: 13.7670 g szénhidrát: 62.3130 g cukor: 1.6030 g só: 0.6800 g kalcium: 64.0700 mg koleszterin: 43.2000 mg fehérje (össz): 20.4420 g tejkalcium: 38.5000 mg</p>	<p>energia (Joule): 4196.3940 kJ energia (kalória): 1002.2920 kcal zsír: 40.5230 g zsírsav: 28.6200 g szénhidrát: 119.9760 g cukor: 25.0580 g só: 1.4080 g kalcium: 106.4320 mg fehérje (össz): 35.1910 g tejkalcium: 16.5000 mg</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 (beleértve a laktózt is) | 8 Diófélék és azokból készült termékek | 9 Zeller és abból készült termékek | 10 Mustár és abból készült termékek |
| 11 Szószagg és abból készült termékek | 12 Kén-dioxid és SO2-ben kifejezett szulfitek | 13 Csillagfürt és a belőle készült termékek | 14 Puhatestűk és a belőlük készült termékek | |

Ápolásvezető

Dietetikus

Szakács

Élmezésvezető

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!