



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

37. hét (2024-09-09 - 2024-09-15)

# Étlap

Korosztály: **Felnőtt (19-69 év)**

Étkezés	Hétfő 2024.09.09	Kedd 2024.09.10	Szerda 2024.09.11.	Csütörtök 2024.09.12	Péntek 2024.09.13.				
<b>Ebéd</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zellerkrémleves {1!, 9!}</li> <li>Bolognai spagetti sajttal {1!, 3!, 7!}</li> </ul> energia (Joule): 3049.5940 kJ; energia (kalória): 728.3830 kcal; zsír: 25.8420 g; zsírsav: 16.7980 g; szénhidrát: 81.7750 g; cukor: 5.0450 g; só: 1.4850 g; kalcium: 217.3000 mg; koleszterin: 48.0000 mg; fehérje (össz): 40.0440 g; tejkalcium: 172.5000 mg	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tarhonyaleves</li> <li>Sült virsli feltét</li> <li>Sárgaborsófőzelék {1!, 7!, 10!}</li> </ul> energia (Joule): 3606.3230 kJ; energia (kalória): 861.3560 kcal; zsír: 49.6460 g; zsírsav: 18.8100 g; szénhidrát: 64.8920 g; cukor: 2.0080 g; só: 1.1120 g; kalcium: 35.5200 mg; koleszterin: 86.4000 mg; fehérje (össz): 36.2980 g; tejkalcium: 27.5000 mg	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tárkonyos zöldségleves {1!, 3!, 9!}</li> <li>Sertéspörkölt</li> <li>Párolt rizs</li> </ul> energia (Joule): 3269.2090 kJ; energia (kalória): 780.8370 kcal; zsír: 32.8400 g; zsírsav: 19.9890 g; szénhidrát: 85.7420 g; cukor: 5.8860 g; só: 2.0010 g; kalcium: 32.7100 mg; koleszterin: 60.0000 mg; fehérje (össz): 32.1520 g	<ul style="list-style-type: none"> <li>Csontleves {1!, 3!, 9!}</li> <li>Zöldséges csirke risotto {7!, 12!}</li> </ul> energia (Joule): 2813.6810 kJ; energia (kalória): 672.0370 kcal; zsír: 23.1770 g; zsírsav: 17.1640 g; szénhidrát: 80.4560 g; cukor: 4.6320 g; só: 0.7500 g; kalcium: 190.7100 mg; fehérje (össz): 33.6230 g; tejkalcium: 172.5000 mg	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gulyásleves {1!, 3!}</li> <li>Grízes tészta {1!}</li> <li>sárgabarack dzsem</li> </ul> energia (Joule): 4371.3550 kJ; energia (kalória): 1044.0800 kcal; zsír: 16.6900 g; zsírsav: 7.6250 g; szénhidrát: 181.0920 g; cukor: 1.8200 g; só: 0.9290 g; kalcium: 31.3000 mg; fehérje (össz): 39.2200 g				
<b>Élettani értékek összesítve</b>	energia (Joule): 3049.5940 kJ energia (kalória): 728.3830 kcal zsír: 25.8420 g zsírsav: 16.7980 g szénhidrát: 81.7750 g cukor: 5.0450 g só: 1.4850 g kalcium: 217.3000 mg koleszterin: 48.0000 mg fehérje (össz): 40.0440 g tejkalcium: 172.5000 mg	energia (Joule): 3606.3230 kJ energia (kalória): 861.3560 kcal zsír: 49.6460 g zsírsav: 18.8100 g szénhidrát: 64.8920 g cukor: 2.0080 g só: 1.1120 g kalcium: 35.5200 mg koleszterin: 86.4000 mg fehérje (össz): 36.2980 g tejkalcium: 27.5000 mg	energia (Joule): 3269.2090 kJ energia (kalória): 780.8370 kcal zsír: 32.8400 g zsírsav: 19.9890 g szénhidrát: 85.7420 g cukor: 5.8860 g só: 2.0010 g kalcium: 32.7100 mg koleszterin: 60.0000 mg fehérje (össz): 32.1520 g	energia (Joule): 2813.6810 kJ energia (kalória): 672.0370 kcal zsír: 23.1770 g zsírsav: 17.1640 g szénhidrát: 80.4560 g cukor: 4.6320 g só: 0.7500 g kalcium: 190.7100 mg fehérje (össz): 33.6230 g tejkalcium: 172.5000 mg	energia (Joule): 4371.3550 kJ energia (kalória): 1044.0800 kcal zsír: 16.6900 g zsírsav: 7.6250 g szénhidrát: 181.0920 g cukor: 1.8200 g só: 0.9290 g kalcium: 31.3000 mg fehérje (össz): 39.2200 g				
1	Glutént tartalmazó gabona és azokból készült termékek	2	Rákkélik 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	Szezámmag és abból készült termékek	12	Kén-dioxid és SO2-ben kifejezett szulfitek	13	Csilagfűrt és a belőle készült termékek	14	Puhatestűk és a belőlük készült termékek		

Apolásvezető

Dietetikus

Szakács

Élmezésvezető

*Az étlap az étkezési fogást tartalmaz!*