



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

38. hét (2024-09-16 - 2024-09-22)

# Étlap

Korosztály: Felnőtt (19-69 év)

Étkezés	Hétfő 2024.09.16.	Kedd 2024.09.17.	Szerda 2024.09.18.	Csütörtök 2024.09.19.	Péntek 2024.09.20.
Ebéd	<ul style="list-style-type: none"> <li>Paradicsomleves {1!, 3!, 9!}</li> <li>Mexikói csirkeragu {12!}</li> <li>Párolt rizs</li> </ul> <p>energia (Joule): 3819.2580 kJ; energia (kalória): 912.2150 kcal; zsír: 25.9160 g; zsírsav: 20.1900 g; szénhidrát: 126.0080 g; cukor: 13.4400 g; só: 1.0090 g; kalcium: 106.2440 mg; koleszterin: 59.4000 mg; fehérje (össz): 41.3230 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zöldségleves {1!, 3!, 9!}</li> <li>Rántott párizsi {1!, 3!}</li> <li>Lencsefőzelék {1!, 7!, 10!}</li> </ul> <p>energia (Joule): 3850.7950 kJ; energia (kalória): 919.7460 kcal; zsír: 47.8750 g; zsírsav: 36.8850 g; szénhidrát: 81.1910 g; cukor: 5.5150 g; só: 1.7790 g; kalcium: 39.1200 mg; fehérje (össz): 39.7060 g; tejkalcium: 27.5000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Burgonyaleves (magyaros) {1!, 3!}</li> <li>Csirkepörkölt</li> <li>Tésztaköret {1!, 3!}</li> </ul> <p>energia (Joule): 4111.3270 kJ; energia (kalória): 981.9750 kcal; zsír: 40.2470 g; zsírsav: 24.6830 g; szénhidrát: 100.8900 g; cukor: 2.7020 g; só: 0.6300 g; kalcium: 18.8900 mg; fehérje (össz): 50.3190 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Daragaluskaleves {1!, 3!, 9!}</li> <li>Sertéssült</li> <li>Paradicsomos burgonyafőzelék {1!}</li> </ul> <p>energia (Joule): 3500.7100 kJ; energia (kalória): 836.1310 kcal; zsír: 31.9160 g; zsírsav: 18.7870 g; szénhidrát: 92.2630 g; cukor: 9.0180 g; só: 2.1530 g; kalcium: 74.1300 mg; fehérje (össz): 40.6150 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sertésragu leves {1!, 3!, 9!}</li> <li>Szilvás gombóc {1!, 3!}</li> </ul> <p>energia (Joule): 4140.1830 kJ; energia (kalória): 988.8650 kcal; zsír: 26.7080 g; zsírsav: 17.8520 g; szénhidrát: 150.2720 g; cukor: 32.1400 g; só: 0.9920 g; kalcium: 42.5080 mg; koleszterin: 36.0000 mg; fehérje (össz): 34.6630 g</p>

Élettani értékek összesítve	<p>energia (Joule): 3819.2580 kJ energia (kalória): 912.2150 kcal zsír: 25.9160 g zsírsav: 20.1900 g szénhidrát: 126.0080 g cukor: 13.4400 g só: 1.0090 g kalcium: 106.2440 mg koleszterin: 59.4000 mg fehérje (össz): 41.3230 g</p>	<p>energia (Joule): 3850.7950 kJ energia (kalória): 919.7460 kcal zsír: 47.8750 g zsírsav: 36.8850 g szénhidrát: 81.1910 g cukor: 5.5150 g só: 1.7790 g kalcium: 39.1200 mg fehérje (össz): 39.7060 g tejkalcium: 27.5000 mg</p>	<p>energia (Joule): 4111.3270 kJ energia (kalória): 981.9750 kcal zsír: 40.2470 g zsírsav: 24.6830 g szénhidrát: 100.8900 g cukor: 2.7020 g só: 0.6300 g kalcium: 18.8900 mg fehérje (össz): 50.3190 g</p>	<p>energia (Joule): 3500.7100 kJ energia (kalória): 836.1310 kcal zsír: 31.9160 g zsírsav: 18.7870 g szénhidrát: 92.2630 g cukor: 9.0180 g só: 2.1530 g kalcium: 74.1300 mg fehérje (össz): 40.6150 g</p>	<p>energia (Joule): 4140.1830 kJ energia (kalória): 988.8650 kcal zsír: 26.7080 g zsírsav: 17.8520 g szénhidrát: 150.2720 g cukor: 32.1400 g só: 0.9920 g kalcium: 42.5080 mg koleszterin: 36.0000 mg fehérje (össz): 34.6630 g</p>
-----------------------------	--	--	--	---	---

- |  |  |  |   |   |
|--|--|--|---|---|
| 1 Ⓐ Glutén 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 ☹ Földmogyoró és abból készült termékek |
| 6 ☹ Szójaab 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 ☹ Szezámag és abból készült termékek                  | 12 Ⓐ Kén-dioxid és SO2-ben kifejezett szulfidok            | 13 Ⓒ Csillagfűt és a belőle készült termékek | 14 ☹ Puhatestűk és a belőlük készült termékek |   |

Ápolásvezető

Dietetikus

Szakács

Élelmezésvezető

*Ha elképzelhető, a jogát fenntartjuk!*