



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

# Étlap

39. hét (2024-09-23 - 2024-09-29)

Korosztály: **Felnőtt (19-69 év)**

Étkezés	Hétfő 2024.09.23.	Kedd 2024.09.24.	Szerda 2024.09.25.	Csütörtök 2024.09.26.	Péntek 2024.09.27.																						
<b>Ebéd</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>Hagymakrémleves kenyérkocka {1!, 7!}</li><li>Tarhonyáshús</li></ul> <p>energia (Joule): 3039.2170 kJ; energia (kalória): 725.9060 kcal; zsír: 27.8370 g; zsírsav: 13.6210 g; szénhidrát: 82.6430 g; só: 1.5770 g; kalcium: 41.8000 mg; fehérje (össz): 35.4700 g; tejkalcium: 22.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>Májgaluskaleves {1!, 3!, 9!}</li><li>Sült virsli feltét</li><li>Zöldborsó főzelék {1!, 7!}</li></ul> <p>energia (Joule): 3543.8450 kJ; energia (kalória): 846.4330 kcal; zsír: 43.1090 g; zsírsav: 15.2020 g; szénhidrát: 66.8210 g; cukor: 2.6330 g; só: 1.1700 g; kalcium: 100.3100 mg; koleszterin: 86.4000 mg; fehérje (össz): 44.0820 g; tejkalcium: 45.6000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>Almaleves {7!}</li><li>Fokhagymás sertésszelet</li><li>Burgonyapüré {7!}</li></ul> <p>energia (Joule): 2676.7060 kJ; energia (kalória): 639.3220 kcal; zsír: 22.4060 g; zsírsav: 9.6330 g; szénhidrát: 77.2600 g; cukor: 20.4900 g; só: 1.6670 g; kalcium: 121.3720 mg; fehérje (össz): 29.3850 g; tejkalcium: 50.3000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>Magyaros zöldségleves {1!, 3!, 9!}</li><li>Csirke nuggets sütőben sütvé {1!, 3!}</li><li>Kapros tökfőzelék {1!, 7!, 12!}</li></ul> <p>energia (Joule): 2397.4450 kJ; energia (kalória): 572.6200 kcal; zsír: 23.9330 g; zsírsav: 14.7650 g; szénhidrát: 58.8030 g; cukor: 5.8330 g; só: 0.5100 g; kalcium: 39.5900 mg; koleszterin: 36.0000 mg; fehérje (össz): 28.4040 g; tejkalcium: 27.5000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>Palóclevés {1!, 7!}</li><li>Aranygaluska vaníliásodóval {1!, 3!, 7!}</li></ul> <p>energia (Joule): 2941.2790 kJ; energia (kalória): 702.5150 kcal; zsír: 31.7760 g; zsírsav: 19.4520 g; szénhidrát: 75.1890 g; cukor: 3.3880 g; só: 0.4930 g; kalcium: 414.4980 mg; fehérje (össz): 28.1030 g; tejkalcium: 193.0000 mg</p>																						
<b>Élettani értékek összesítve</b>	<p>energia (Joule): 3039.2170 kJ energia (kalória): 725.9060 kcal zsír: 27.8370 g zsírsav: 13.6210 g szénhidrát: 82.6430 g só: 1.5770 g kalcium: 41.8000 mg fehérje (össz): 35.4700 g tejkalcium: 22.0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 3543.8450 kJ energia (kalória): 846.4330 kcal zsír: 43.1090 g zsírsav: 15.2020 g szénhidrát: 66.8210 g cukor: 2.6330 g só: 1.1700 g kalcium: 100.3100 mg koleszterin: 86.4000 mg fehérje (össz): 44.0820 g tejkalcium: 45.6000 mg</p>	<p>energia (Joule): 2676.7060 kJ energia (kalória): 639.3220 kcal zsír: 22.4060 g zsírsav: 9.6330 g szénhidrát: 77.2600 g cukor: 20.4900 g só: 1.6670 g kalcium: 121.3720 mg fehérje (össz): 29.3850 g tejkalcium: 50.3000 mg</p>	<p>energia (Joule): 2397.4450 kJ energia (kalória): 572.6200 kcal zsír: 23.9330 g zsírsav: 14.7650 g szénhidrát: 58.8030 g cukor: 5.8330 g só: 0.5100 g kalcium: 39.5900 mg koleszterin: 36.0000 mg fehérje (össz): 28.4040 g tejkalcium: 27.5000 mg</p>	<p>energia (Joule): 2941.2790 kJ energia (kalória): 702.5150 kcal zsír: 31.7760 g zsírsav: 19.4520 g szénhidrát: 75.1890 g cukor: 3.3880 g só: 0.4930 g kalcium: 414.4980 mg fehérje (össz): 28.1030 g tejkalcium: 193.0000 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 (béltréve a laktózi is)	8	Diófélék és azokból készült termékek	9	Zeller és abból készült termékek	10	Mustár és abból készült termékek	11	Szézámag 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

Szakács

Élelmezésvezető

*Az étlap változatosabb jogot jelenthet!*

*A.*