



PENSIO
 Minőségi Közétképzés Kft
 1103 Budapest, Kőér utca 5.
 Tel: +36-1-262-36-25
 E-mail: info@pensio.hu
 Web: www.minosegikozetkeztetes.hu

Heti étlap 2016.02.15. - 2016.02.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00447) Iskolás gyermek XI.	Tízórai	Forralt tej, Méz, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér			Tejeskávét, Vaj, Zsemle, magos			Gyümölcs tea, Zöldhagymás szendvicskrém, Kígyóuborka, Teljes kiőrlésű kenyér			Forralt tej, Margarin, Császárszemle mákszemekkel			Gyümölcs tea, Edami sajt, Margarin, Paradicsom, Teljes kiőrlésű kenyér		
		Energia 336,08 Kcal / 1 411,54 KJ			Energia 428,15 Kcal / 1 798,23 KJ			Energia 275,50 Kcal / 1 157,10 KJ			Energia 262,76 Kcal / 1 103,59 KJ			Energia 392,70 Kcal / 1 649,34 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12,72 g	7,60 g	1,63 g	11,95 g	18,08 g	8,16 g	8,54 g	7,83 g	5,80 g	10,68 g	10,40 g	1,63 g	17,89 g	16,50 g	7,27 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	54,55 g	12,15 g	0,47 g	54,70 g	10,99 g	0,43 g	42,92 g	8,00 g	0,42 g	31,16 g	0,00 g	0,15 g	43,02 g	8,00 g	0,73 g	
Ebéd	Gombakrémleves, Levesgyöngy, Mexikói pulykaragu, Párolt rizsköret, Narancs, Ásványvíz			Tavaszi zöldségleves, Kelkáposzta főzelék, Szárnyas vagdalt, Müzliszelet, gyümölcsös, Ásványvíz, Teljes kiőrlésű kenyér			Gyümölcsleves, Rántott halrudacska, Párolt rizsköret, Fűszeres joghurtos öntet, Ásványvíz			Palócleves pulykahússal, Tejbedara, Kakaószórat, Mandarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Ásványvíz			Csontleves, Cérnabetélt, Tökfőzelék, Csemege karaj, Alma, Teljes kiőrlésű kenyér, Ásványvíz			
	Energia 752,12 Kcal / 3 158,90 KJ			Energia 644,00 Kcal / 2 704,80 KJ			Energia 852,80 Kcal / 3 581,76 KJ			Energia 871,25 Kcal / 3 659,25 KJ			Energia 601,20 Kcal / 2 525,04 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	28,02 g	23,76 g	4,52 g	27,82 g	21,95 g	3,29 g	23,08 g	34,93 g	5,54 g	31,70 g	19,22 g	5,84 g	25,42 g	19,50 g	4,13 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
105,22 g	0,00 g	1,71 g	84,60 g	4,00 g	2,25 g	110,50 g	10,52 g	2,42 g	140,46 g	38,71 g	1,18 g	80,79 g	7,99 g	2,92 g		



PENSIO
 Minőségi Közétkeztetés Kft
 1103 Budapest, Kőér utca 5.
 Tel: +36-1-262-36-25
 E-mail: info@pensio.hu
 Web: www.minosegikozetkeztetes.hu

Heti étlap 2016.02.15. - 2016.02.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00447) Iskolás gyermek XI.	Uzsonna	Gépsonka, Margarin, Rágórépa, Zsemle	Padlizsános szendvicskrém, Lilahagyma, Teljes kiőrlésű kenyér	Joghurt poharas gyümölcsös, Kifli	Sajtos párizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Paprika	Túrókrém, vaníliás, Kifli
		Energia 254,33 Kcal / 1 068,19 KJ	Energia 303,29 Kcal / 1 273,82 KJ	Energia 218,95 Kcal / 919,59 KJ	Energia 292,99 Kcal / 1 230,56 KJ	Energia 190,41 Kcal / 799,72 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav 14,34 g 7,29 g 0,02 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 7,83 g 12,40 g 4,29 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 7,42 g 3,25 g 3,13 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 11,38 g 12,11 g 2,82 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 8,49 g 4,22 g 1,74 g
		Szénhidrát Cukor Só 32,71 g 0,00 g 0,56 g	Szénhidrát Cukor Só 40,06 g 0,00 g 0,73 g	Szénhidrát Cukor Só 39,70 g 12,99 g 0,52 g	Szénhidrát Cukor Só 34,62 g 0,00 g 0,72 g	Szénhidrát Cukor Só 29,62 g 0,00 g 0,68 g

.....
 Élelmezési
 osztályvezet

.....
 Vezet
 dietetikus

.....
 Gazdaságvezet