



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 2016.05.23. - 2016.05.27.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00447) Iskolás gyermek XI.	Tízórai	Forralt tej, Croissant magos			Tejeskávé, Vajkrém, , Teljes kiőrlésű kenyér			Gyümölcs tea, Vaj, Pizzasonka, Paprika, Teljes kiőrlésű kenyér			Forralt tej, Margarin, Méz, Teljes kiőrlésű kenyér			Gyümölcs tea, Tonhalkrém , Paprika, Teljes kiőrlésű kenyér		
		Energia: 284,35 Kcal / 1 188,58 KJ			Energia: 397,56 Kcal / 1 661,80 KJ			Energia: 422,13 Kcal / 1 764,50 KJ			Energia: 354,04 Kcal / 1 479,89 KJ			Energia: 318,09 Kcal / 1 329,62 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10,70 g	12,25 g	1,63 g	12,44 g	15,15 g	7,19 g	12,89 g	17,28 g	6,77 g	12,74 g	7,60 g	1,63 g	11,51 g	7,06 g	1,12 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	32,30 g	0,00 g	1,01 g	52,69 g	10,99 g	0,96 g	53,07 g	17,99 g	1,71 g	58,60 g	16,20 g	0,97 g	51,63 g	17,99 g	1,03 g	
	Ebéd	Májgaluska leves, Darásmetélt, Sárgabaracklekvár, Alma, Ásványvíz			Zöldséges lebbencsleves , Tökfőzelék tejfölös, Párolt szelet , Linzerkarika, Ásványvíz			Karábéléves magyaros, Tejfölös-gombás csirkemell , Párolt rizsköret , Narancs, Ásványvíz			Brokkolikrémleves , Levesgyöngy, Milánói spagetti , Trappista sajt, Müzliszelet, gyümölcsös, Ásványvíz			Alföldi leves, Csemege karaj , Finomfőzelék , Körte, Teljes kiőrlésű kenyér, Ásványvíz		
		Energia: 595,15 Kcal / 2 487,73 KJ			Energia: 580,96 Kcal / 2 428,41 KJ			Energia: 651,58 Kcal / 2 723,60 KJ			Energia: 759,37 Kcal / 3 174,17 KJ			Energia: 737,37 Kcal / 3 082,21 KJ		
Fehérje		Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
19,76 g		10,12 g	1,28 g	24,70 g	24,19 g	4,94 g	28,91 g	16,13 g	2,90 g	32,27 g	26,24 g	7,29 g	31,84 g	18,95 g	4,44 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
105,83 g	16,29 g	0,93 g	63,32 g	8,21 g	1,91 g	96,77 g	0,00 g	1,76 g	96,07 g	7,00 g	2,03 g	107,66 g	4,44 g	3,39 g		



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 2016.05.23. - 2016.05.27.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00447) Iskolás gyermek XI.	Uzsonna	Kockasajt, sonkás, Margarin, Kígyóuborka, Teljes kiőrlésű kenyér			Sertéspárizsi, Margarin, Paradicsom, Zsemle, rozsos			Karottás túrókrém, Zsemle			Csicseriborsó szendvicskrém, Császárzsemle, Paradicsom			Kefir, Kifli		
		Energia: 261,12 Kcal / 1 091,48 KJ			Energia: 271,96 Kcal / 1 136,79 KJ			Energia: 183,83 Kcal / 768,41 KJ			Energia: 236,08 Kcal / 986,81 KJ			Energia: 200,91 Kcal / 839,80 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		9,80 g	9,64 g	0,00 g	9,82 g	11,99 g	2,77 g	4,76 g	5,36 g	0,00 g	5,42 g	11,41 g	5,34 g	8,00 g	3,85 g	0,05 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
33,48 g	0,00 g	1,14 g	30,82 g	0,00 g	1,12 g	28,91 g	0,00 g	0,52 g	27,64 g	0,00 g	0,48 g	33,50 g	0,00 g	0,44 g		

.....
 Élelmezési osztályvezet

.....
 Vezet dietetikus

.....
 Gazdaságvezet