



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

Heti étlap 2016.06.06. - 2016.06.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00447) Iskolás gyermek XI.	Tízórai	Forralt tej, Zsúrkenyér, Zöldfűszeres szendvicsskrém	Forralt tej, Sajtos kifli	Gyümölcs tea, Margarin, Retek, Teljes kiőrlésű kenyér, Zala felvágott	Tejeskávé, Margarin, Paprika, Teljes kiőrlésű kenyér	Citromos tea, Sajtkrém, Kígyóuborka, Kifli korpás
		Energia: 300,79 Kcal / 1 257,30 KJ	Energia: 212,65 Kcal / 888,88 KJ	Energia: 347,05 Kcal / 1 450,67 KJ	Energia: 327,63 Kcal / 1 369,49 KJ	Energia: 303,73 Kcal / 1 269,59 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		12,18 g 11,41 g 5,50 g	10,74 g 3,31 g 1,63 g	13,26 g 8,91 g 2,91 g	12,17 g 7,27 g 1,39 g	7,15 g 12,84 g 6,87 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	37,34 g 0,00 g 0,46 g	35,08 g 0,00 g 0,34 g	52,86 g 17,99 g 1,73 g	53,29 g 10,99 g 0,96 g	37,89 g 7,50 g 0,57 g	
	Ebéd	Kertészleves, Húsgombóc sertéshúsból, Paradicsom mártás, Burgonya főtt fél, Alma, Ásványvíz	Tarhonyaleves zöldséges, Fejtett babfőzelék, Müzliszelet, gyümölcsös, Ásványvíz, Sertés sült	Alföldi gulyásleves sertéshússal, Tejbedara, Kakaószórat, Körte, Teljes kiőrlésű kenyér, Ásványvíz	Vegyes gyümölcsleves, Sült csirkecomb, Párolt rizs fél, Párolt kukorica fél, Ásványvíz	Tejfölös karalábéleves, Pincepörkölt, Vegyes vágott savanyúság, Ásványvíz
		Energia: 710,18 Kcal / 2 968,55 KJ	Energia: 625,10 Kcal / 2 612,92 KJ	Energia: 835,55 Kcal / 3 492,60 KJ	Energia: 760,48 Kcal / 3 178,81 KJ	Energia: 503,96 Kcal / 2 106,55 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		19,58 g 28,81 g 6,75 g	35,64 g 17,82 g 4,40 g	30,68 g 12,91 g 3,56 g	46,61 g 22,80 g 5,20 g	23,75 g 16,18 g 4,31 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
91,42 g 9,99 g 2,24 g	77,89 g 7,44 g 2,16 g	148,73 g 38,87 g 1,60 g	91,59 g 8,29 g 1,57 g	64,03 g 0,88 g 1,06 g		
Uzsonna	Sertéspárizsi, Margarin, Paprika, Teljes kiőrlésű kenyér	Citromos szardíniakrém, Kígyóuborka, Teljes kiőrlésű kenyér	Edami sajt, Margarin, Stangli vizes	Zsemle, Padlizsános szendvicsskrém	Gépsonka, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér	
	Energia: 294,44 Kcal / 1 230,76 KJ	Energia: 259,19 Kcal / 1 083,41 KJ	Energia: 298,90 Kcal / 1 249,40 KJ	Energia: 280,53 Kcal / 1 172,62 KJ	Energia: 258,83 Kcal / 1 081,91 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
	11,26 g 12,28 g 2,75 g	11,53 g 7,97 g 1,69 g	14,88 g 16,04 g 7,25 g	6,00 g 14,10 g 5,26 g	15,10 g 7,44 g 0,00 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
34,32 g 0,00 g 1,71 g	34,87 g 0,21 g 1,04 g	23,40 g 0,00 g 0,57 g	32,11 g 0,00 g 0,64 g	32,56 g 0,00 g 1,09 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 2016.06.06. - 2016.06.10.

--	--	--	--	--	--

.....
 Élelmezési
 osztályvezet

.....
 Vezet
 dietetikus

.....
 Gazdaságvezet