



**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 2016.03.07. - 2016.03.11.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00447) Iskolás gyermek XI.</b>	<b>Tízórai</b>	Forralt tej, Zöldhagymás vajkrém , Teljes kiőrlésű kenyér			Tejeskávé, Croissant magos			Citromos tea, Trappista sajt, Margarin, Rágórépa, Zsemle, korpás			Forralt tej, Margarin, Kifli			Gyümölcs tea, Sajtós párizsi, Margarin, Kígyóborka, Teljes kiőrlésű kenyér		
		Energia 365,94 Kcal / 1 536,95 KJ			Energia 314,95 Kcal / 1 322,79 KJ			Energia 357,78 Kcal / 1 502,68 KJ			Energia 264,77 Kcal / 1 112,03 KJ			Energia 319,13 Kcal / 1 340,35 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		13,41 g	15,60 g	7,43 g	9,73 g	11,80 g	1,39 g	16,80 g	16,06 g	7,22 g	11,30 g	7,35 g	1,63 g	11,39 g	12,04 g	2,82 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	43,00 g	0,00 g	0,47 g	41,99 g	10,99 g	1,00 g	35,86 g	7,50 g	0,69 g	38,50 g	0,00 g	0,38 g	40,82 g	7,00 g	0,73 g	
	<b>Ebéd</b>	Burgonyaleves , Finomfőzelék , Köményes sertéssült , Alma, Teljes kiőrlésű kenyér, Ásványvíz			Tavaszi zöldségleves , Gombás-tejfőlés pulykaragu, Párolt rizsköret , Mandarin , Ásványvíz			BrokkolikréMLEVES , Levesgyöngy, Petrezselymes burgonya, Brassói csirkemell, Csemege uborka, Ásványvíz			Pandúrleves sertéshússal, Mákos metélt, Alma, Ásványvíz			Húsgaluska leves, Parajfőzelék, Főtt tojás, Burgonya főtt fél, Müzliszelet, gyümölcsös, Teljes kiőrlésű kenyér, Ásványvíz		
		Energia 684,67 Kcal / 2 875,61 KJ			Energia 643,50 Kcal / 2 702,70 KJ			Energia 641,49 Kcal / 2 694,26 KJ			Energia 939,42 Kcal / 3 945,56 KJ			Energia 817,27 Kcal / 3 432,53 KJ		
Fehérje		Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
32,34 g		18,97 g	3,76 g	26,25 g	21,54 g	4,64 g	30,60 g	21,07 g	3,55 g	33,31 g	29,68 g	7,18 g	29,19 g	33,54 g	7,51 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
96,08 g	4,00 g	3,04 g	86,39 g	0,00 g	2,32 g	78,15 g	0,33 g	2,61 g	134,71 g	29,97 g	3,00 g	99,42 g	4,00 g	2,13 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 2016.03.07. - 2016.03.11.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00447) Iskolás gyermek XI.</b>	<b>Uzsonna</b>	Zala felvágott, Margarin, Zsemle, Jégcsap retek			Sonkás szendvicskrém, Lilahagyma, Teljes kiőrlésű kenyér			Hideg tej, Méz, Vaj, Teljes kiőrlésű kenyér			Házi csirkemájaskrém, Paprika, Teljes kiőrlésű kenyér			Cukkinis túrókrém, Zsemle		
		Energia			Energia			Energia			Energia			Energia		
		245,72 Kcal / 1 032,02 KJ			272,94 Kcal / 1 146,35 KJ			456,16 Kcal / 1 915,87 KJ			310,91 Kcal / 1 305,82 KJ			167,55 Kcal / 703,71 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav
		11,38 g	8,59 g	2,91 g	9,00 g	9,56 g	3,87 g	12,98 g	20,20 g	9,81 g	10,76 g	14,10 g	3,71 g	8,10 g	1,89 g	0,82 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
30,38 g	0,00 g	1,06 g	37,27 g	0,00 g	0,61 g	55,21 g	12,15 g	0,47 g	34,87 g	0,00 g	0,61 g	29,38 g	0,00 g	0,34 g		

.....  
 Élelmezési osztályvezet

.....  
 Vezet dietetikus

.....  
 Gazdaságvezet