



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 2016.03.28. - 2016.04.01.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00447) Iskolás gyermek XI.	Tízórai	Forralt tej, Vaj, Császárszemle	Mézes-citromos tea, Csirkemell sonka, Margarin, Kígyóborka, Teljes kiőrlésű kenyér	Kakaó, Croissant magos	Gyümölcs tea, Csirkehúsos szendvicskrém, Paradicsom, Teljes kiőrlésű kenyér
		Energia	Energia	Energia	Energia
		276,19 Kcal / 1 160,00 KJ	329,49 Kcal / 1 383,86 KJ	320,91 Kcal / 1 347,82 KJ	327,79 Kcal / 1 376,72 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10,77 g 10,31 g 5,01 g	15,44 g 5,21 g 0,21 g	10,08 g 12,23 g 1,64 g	9,77 g 12,91 g 4,75 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	35,11 g 0,00 g 0,34 g	54,86 g 18,80 g 1,46 g	42,00 g 10,99 g 1,00 g	42,81 g 8,00 g 1,29 g	
	Ebéd	Lebbencsleves, Paradicsomos káposzta, Vagdalt sertés, Alma, Ásványvíz	Gombaleves tejfölös, Rántott halrudacska, Petrezselymes burgonya, Céklasaláta, Ásványvíz	Karfiolleves, Lecsós sertésragu, Tarihonya köret, Mandarin, Ásványvíz	Csontleves, Cérnamentelt, Zöldborsófőzelék, Csemege karaj, Alma, Teljes kiőrlésű kenyér, Ásványvíz
		Energia	Energia	Energia	Energia
635,26 Kcal / 2 668,09 KJ		750,86 Kcal / 3 153,61 KJ	758,58 Kcal / 3 186,04 KJ	665,67 Kcal / 2 795,81 KJ	
Fehérje Zsír T.Zsírsv		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
18,53 g 33,21 g 7,66 g		25,71 g 28,71 g 2,81 g	30,75 g 25,64 g 5,61 g	32,76 g 19,60 g 3,72 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
62,78 g 2,22 g 1,48 g	95,17 g 5,83 g 3,00 g	99,18 g 1,32 g 2,16 g	89,08 g 7,99 g 3,60 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 2016.03.28. - 2016.04.01.

		kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00447) Iskolás gyermek XI.	Uzsonna	Trappista sajt, Margarin, Lilahagyma, Teljes kiőrlésű kenyér			Vitaminos túrókrém , Kifli			Joghurt poharas gyümölcsös, Teljes kiőrlésű kifli			Kockasajt , Margarin, Zsemle		
		Energia 274,22 Kcal / 1 151,72 KJ			Energia 166,58 Kcal / 699,64 KJ			Energia 219,61 Kcal / 922,36 KJ			Energia 207,94 Kcal / 873,35 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		13,72 g	10,96 g	5,36 g	7,94 g	1,81 g	0,78 g	7,42 g	3,25 g	3,13 g	5,60 g	7,15 g	2,97 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		29,97 g	0,00 g	1,19 g	29,43 g	0,00 g	0,46 g	39,70 g	12,99 g	0,52 g	29,40 g	0,00 g	0,58 g

.....
 Élelmezési
 osztályvezető

.....
 Vezet
 dietetikus

.....
 Gazdaságvezető