



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 2016.04.04. - 2016.04.08.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|--|----------------|---|----------|------------|--|---------|------------|---|----------|------------|--|---------|------------|---|---------|-----------|
| (00447) Iskolás gyermek XI. | Tízórai | Forralt tej, Csokis gabonagolyó | | | Karamell, Szendvicsskrém, Kifli | | | Gyümölcs tea, Sertéspárizsi, Margarin, Paradicsom, Teljes kiőrlésű kenyér | | | Forralt tej, Szamócalekvár, Margarin, Zsúrkenyér | | | Citromos tea, Magyaros vajkrém, Paprika, Teljes kiőrlésű kenyér | | |
| | | Energia 251,80 Kcal / 1 057,56 KJ | | | Energia 371,44 Kcal / 1 560,05 KJ | | | Energia 324,58 Kcal / 1 363,24 KJ | | | Energia 326,32 Kcal / 1 370,54 KJ | | | Energia 304,78 Kcal / 1 280,08 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| | | 9,40 g | 4,80 g | 1,63 g | 10,81 g | 10,90 g | 5,25 g | 11,39 g | 12,28 g | 2,77 g | 12,66 g | 7,48 g | 1,63 g | 7,29 g | 11,82 g | 0,00 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| | 43,60 g | 1,32 g | 0,16 g | 57,38 g | 19,98 g | 0,37 g | 41,74 g | 7,00 g | 1,88 g | 51,70 g | 8,15 g | 0,54 g | 42,67 g | 7,50 g | 1,08 g | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Ebéd | Daragaluska leves, Sárgaborsó főzelék, Fűszeres pulykapecsenye, Alma, Ásványvíz | | | Gulyásleves sertéshússal, Tejbedara, Kakaószirot, Narancs, Teljes kiőrlésű kenyér, Ásványvíz | | | Tejfölös karalábéleves, Nyitrai sertésborda, Párolt rizs, Párolt zöldség fél, Ásványvíz | | | Zellerkrémleves, Levesgyöngy, Milánói pulyka spagetti, Reszelt sajt, Alma, Ásványvíz | | | Tarhonyaleves zöldséges, Tejfölös burgonya főzelék, Párolt csirkemell, Müzliszelet, gyümölcsös, Teljes kiőrlésű kenyér, Ásványvíz | | |
| | | Energia 658,29 Kcal / 2 764,82 KJ | | | Energia 805,78 Kcal / 3 384,28 KJ | | | Energia 801,42 Kcal / 3 365,96 KJ | | | Energia 859,48 Kcal / 3 609,82 KJ | | | Energia 650,86 Kcal / 2 733,61 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| 36,86 g | | 20,78 g | 4,36 g | 30,92 g | 12,69 g | 3,56 g | 25,23 g | 40,89 g | 6,81 g | 38,12 g | 29,22 g | 9,65 g | 32,09 g | 15,85 g | 3,01 g | |
| Szénhidrát | | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | |
| 78,89 g | 0,00 g | 1,54 g | 140,73 g | 38,87 g | 1,74 g | 83,24 g | 0,00 g | 1,88 g | 107,81 g | 2,00 g | 1,93 g | 94,01 g | 4,44 g | 2,21 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 2016.04.04. - 2016.04.08.

| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek |
|--|----------------|--|---|--|--|---|
| (00447) Iskolás gyermek XI. | Uzsonna | Gépsonka, Margarin, Paprika, Teljes kiőrlésű kenyér | Citromos szardíniakrém , Lilahagyma, Teljes kiőrlésű kenyér | Sajtkrém, Kifli | Csicseriborsó szendvicskrém, Kígyóborka, Teljes kiőrlésű kenyér | Joghurt poharas gyümölcsös, Kifli korpás |
| | | Energia 265,91 Kcal / 1 116,82 KJ | Energia 257,20 Kcal / 1 080,24 KJ | Energia 250,09 Kcal / 1 050,38 KJ | Energia 271,05 Kcal / 1 138,41 KJ | Energia 237,79 Kcal / 998,72 KJ |
| | | Fehérje Zsír T.Zsírsvav 15,58 g 7,56 g 0,00 g | Fehérje Zsír T.Zsírsvav 11,58 g 6,81 g 1,34 g | Fehérje Zsír T.Zsírsvav 6,35 g 11,90 g 6,87 g | Fehérje Zsír T.Zsírsvav 7,34 g 11,66 g 5,32 g | Fehérje Zsír T.Zsírsvav 7,82 g 4,15 g 3,13 g |
| | | Szénhidrát Cukor Só 33,76 g 0,00 g 1,26 g | Szénhidrát Cukor Só 37,19 g 0,00 g 1,20 g | Szénhidrát Cukor Só 29,10 g 0,00 g 0,32 g | Szénhidrát Cukor Só 34,04 g 0,00 g 1,29 g | Szénhidrát Cukor Só 40,30 g 12,99 g 0,76 g |
| | | | | | | |

.....
 Élelmezési
 osztályvezető

.....
 Vezet
 dietetikus

.....
 Gazdaságvezető