



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 2016.04.11. - 2016.04.15.

| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek |
|--|------------------------|---|--|---|--|--|
| (00447) Iskolás gyermek XI. | Tízórai | Forralt tej, Croissant, sajtos | Kakaó, Vaj, Császárszemle | Mézes-citromos tea, Csirkehúsos szendvicskrém, Teljes kiőrlésű kenyér | Forralt tej, Vajkrém, Zsemle, magos | Gyümölcs tea, 1/2 Főtt tojás, Vaj, Paprika, Teljes kiőrlésű kenyér |
| | | Energia | Energia | Energia | Energia | Energia |
| | | 319,00 Kcal / 1 339,80 KJ | 376,30 Kcal / 1 580,46 KJ | 361,22 Kcal / 1 517,12 KJ | 385,87 Kcal / 1 620,65 KJ | 357,19 Kcal / 1 500,20 KJ |
| | | Fehérje Zsír T.Zsírsav | Fehérje Zsír T.Zsírsav | Fehérje Zsír T.Zsírsav | Fehérje Zsír T.Zsírsav | Fehérje Zsír T.Zsírsav |
| | | 8,85 g 18,80 g 1,63 g | 10,18 g 17,29 g 8,41 g | 9,16 g 12,79 g 4,73 g | 13,61 g 16,53 g 7,43 g | 9,51 g 17,16 g 7,39 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | |
| | 26,90 g 0,00 g 1,01 g | 44,84 g 10,99 g 0,33 g | 52,00 g 18,80 g 1,12 g | 45,55 g 0,00 g 0,44 g | 40,80 g 7,00 g 0,94 g | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | Ebéd | Csirkemájgaluska leves, Parajfőzelék, Főtt tojás, Burgonya főtt fél, Bounty szelet, Ásványvíz | Brokkolikrémleves, Levesgyöngy, Tejfölös gombás sertésragu, Orsó tészta köret, Alma, Ásványvíz | Pandúrleves sertéshússal, Piskótakocka, Csokiöntet, Mandarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Ásványvíz | Tavaszi zöldségleves, Zöldbabfőzelék, Szárnyas vagdalt, Alma, Ásványvíz, Félbarna kenyér | Vegyes gyümölcsleves, Rántott halrudacska, Párolt rizsköret, Vegyes vágott savanyúság, Ásványvíz |
| Energia | | Energia | Energia | Energia | Energia | |
| 628,75 Kcal / 2 640,75 KJ | | 777,24 Kcal / 3 264,41 KJ | 828,91 Kcal / 3 481,42 KJ | 639,37 Kcal / 2 685,35 KJ | 769,04 Kcal / 3 229,97 KJ | |
| Fehérje Zsír T.Zsírsav | | Fehérje Zsír T.Zsírsav | Fehérje Zsír T.Zsírsav | Fehérje Zsír T.Zsírsav | Fehérje Zsír T.Zsírsav | |
| 26,01 g 18,78 g 3,49 g | | 32,28 g 21,33 g 4,60 g | 29,22 g 27,35 g 4,64 g | 26,79 g 22,12 g 4,50 g | 22,70 g 26,33 g 2,56 g | |
| Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | | |
| 88,25 g 0,00 g 1,31 g | 108,23 g 0,13 g 1,58 g | 112,61 g 8,49 g 2,18 g | 82,83 g 3,00 g 2,20 g | 109,17 g 8,40 g 2,58 g | | |
| | | | | | | |



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

Heti étlap 2016.04.11. - 2016.04.15.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|--|----------------|--|--------|----------|---|--------|----------|---|---------|----------|---|--------|----------|------------------------------------|--------|----------|
| (00447) Iskolás gyermek XI. | Uzsonna | Pizzasonka, Margarin, Rágórépa, Teljes kiőrlésű kenyér | | | Zöldfűszeres túrókrém, Kígyóborka, Teljes kiőrlésű kenyér | | | Trappista sajt, Margarin, Zsemle, Paradicsom | | | Zala felvágott, Margarin, Jégcsap retek, Teljes kiőrlésű kenyér | | | Kefir, Kifli | | |
| | | Energia 264,55 Kcal / 1 111,11 Kj | | | Energia 210,11 Kcal / 882,46 Kj | | | Energia 293,09 Kcal / 1 230,98 Kj | | | Energia 268,36 Kcal / 1 127,11 Kj | | | Energia 200,91 Kcal / 843,82 Kj | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | | 12,62 g | 7,20 g | 0,01 g | 10,17 g | 2,68 g | 0,76 g | 13,41 g | 12,86 g | 5,38 g | 12,74 g | 8,84 g | 2,91 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 |
| | | 37,04 g | 0,00 g | 1,76 g | 36,25 g | 0,00 g | 1,32 g | 30,58 g | 0,00 g | 0,61 g | 34,28 g | 0,00 g | 1,65 g | 33,50 g | 0,00 g | 0,44 g |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |

.....
 Élelmezési
 osztályvezet

.....
 Vezet
 dietetikus

.....
 Gazdaságvezet