



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 2016.04.18. - 2016.04.22.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00447) Iskolás gyermek XI.	Tízórai	Forralt tej, Sajtos kifli	Karamell , Szendvicsskrém, Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcs tea, Csirkemell sonka, Margarin, Paradicsom, Zsemle, korpás	Forralt tej, Méz, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcs tea, Zöldhagymás vajkrém , Kígyóuborka, Teljes kiőrlésű kenyér
		Energia	Energia	Energia	Energia	Energia
		212,65 Kcal / 893,13 Kj	432,06 Kcal / 1 814,65 Kj	253,08 Kcal / 1 062,94 Kj	336,92 Kcal / 1 415,06 Kj	307,86 Kcal / 1 293,01 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10,74 g 3,31 g 1,63 g	12,42 g 15,15 g 7,18 g	14,73 g 5,42 g 0,30 g	12,72 g 7,60 g 1,63 g	7,42 g 12,68 g 5,80 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	35,08 g 0,00 g 0,34 g	61,48 g 19,98 g 0,96 g	35,89 g 7,00 g 0,62 g	54,55 g 12,15 g 0,97 g	40,70 g 7,00 g 0,92 g	
	Ébéd	Csontleves , Cérnametélt , Lencsefőzelék , Sertés pörkölt, Túró rudi, Ásványvíz	Gombaleves , Húsgombóc sertéshúsból, Paradicsom mártás , Burgonya főtt fél, Alma, Ásványvíz	Palócleves pulykahússal, fodros nagykocka, Tehéntúró, Joghurtos tejjöllel öntet, Narancs, Teljes kiőrlésű kenyér	Zöldségkrémleves , Kenyérkocka, Sertés aprópecsenye jóasszony módra, Párolt rizsköret , Céklasaláta, Ásványvíz	Burgonyaleves magyaros, Tökfőzelék tejfölös, virsli sertés, Alma, Teljes kiőrlésű kenyér, Ásványvíz
		Energia	Energia	Energia	Energia	Energia
778,91 Kcal / 3 271,42 Kj		695,68 Kcal / 2 921,86 Kj	921,65 Kcal / 3 870,93 Kj	710,32 Kcal / 2 983,34 Kj	618,99 Kcal / 2 599,76 Kj	
Fehérje Zsír T.Zsírsv		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
41,02 g 27,64 g 4,75 g		21,27 g 26,88 g 6,55 g	42,90 g 26,42 g 8,31 g	28,47 g 20,33 g 4,38 g	20,16 g 21,76 g 6,25 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
77,87 g 13,16 g 2,38 g	90,88 g 10,12 g 2,05 g	124,91 g 0,00 g 2,77 g	103,26 g 5,81 g 2,43 g	84,00 g 5,22 g 2,54 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 2016.04.18. - 2016.04.22.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00447) Iskolás gyermek XI.	Uzsonna	Baromfipárizsi, Margarin, Kígyóuborka, Teljes kiőrlésű kenyér			Tonhalkrém, Paprika, Zsemle			Házi körözött, Teljes kiőrlésű kenyér			Csirkemájás-szendvicskrém, Lillahagyma, Zsemle			Natúr joghurt, Kifli		
		Energia			Energia			Energia			Energia			Energia		
		284,43 Kcal / 1 194,61 KJ			172,19 Kcal / 723,20 KJ			190,82 Kcal / 801,44 KJ			324,32 Kcal / 1 362,14 KJ			201,19 Kcal / 845,00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav
		12,35 g	10,86 g	1,62 g	5,97 g	3,19 g	0,19 g	9,46 g	2,14 g	0,82 g	10,92 g	14,86 g	3,45 g	8,10 g	3,95 g	3,91 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
34,17 g	0,00 g	1,21 g	29,70 g	0,00 g	0,34 g	33,39 g	0,00 g	1,04 g	36,32 g	0,00 g	0,47 g	33,10 g	0,00 g	0,56 g		

.....
 Élelmezési osztályvezet

.....
 Vezet dietetikus

.....
 Gazdaságvezet