



**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 2016.05.09. - 2016.05.13.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00447) Iskolás gyermek XI.</b>	<b>Tízórai</b>	Forralt tej, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Sertéspárizsi			Forralt tej, Margarin, Császárszemle szezámmaggal			Citromos tea, Zöldfűszeres túrókrém, Teljes kiőrlésű kenyér			Kakaó, Vaj, Zsemle, korpás			Gyümölcs tea, Sajtkrém, Retek, Teljes kiőrlésű kenyér		
		Energia: 379,04 Kcal / 1 584,39 KJ			Energia: 264,02 Kcal / 1 103,60 KJ			Energia: 215,08 Kcal / 899,03 KJ			Energia: 382,25 Kcal / 1 597,81 KJ			Energia: 357,25 Kcal / 1 493,31 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		17,38 g	15,16 g	4,38 g	10,68 g	10,40 g	1,63 g	8,69 g	1,84 g	0,66 g	11,28 g	17,72 g	8,48 g	8,71 g	12,26 g	6,87 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	43,12 g	0,00 g	1,77 g	31,16 g	0,00 g	0,15 g	40,54 g	7,50 g	1,13 g	44,23 g	10,99 g	0,30 g	52,46 g	17,99 g	1,01 g	
	<b>Ebéd</b>	Tarhonyaleves zöldséges, Parajfőzelék, Burgonya főtt fél, Főtt tojás, Croissant, sajtos			Bakonyi betyárleves pulykahússal, Piskótakocka, Csokiöntet, Narancs, Teljes kiőrlésű kenyér, Ásványvíz			Vadas sertésragu, Alma, Ásványvíz, Párolt rizsköret, Kertészleves			Brokkolikrémleves, Piritott kenyérkocka, Paradicsomos tonhalas spagetti, Trappista sajt, Ásványvíz			Daragaluska leves, Csirkemell pörkölt, Kelkáposzta főzelék, Teljes kiőrlésű kenyér, Ásványvíz, Alma		
		Energia: 731,07 Kcal / 3 055,87 KJ			Energia: 926,48 Kcal / 3 872,69 KJ			Energia: 680,22 Kcal / 2 843,32 KJ			Energia: 925,95 Kcal / 3 870,47 KJ			Energia: 538,20 Kcal / 2 249,68 KJ		
Fehérje		Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
21,36 g		33,81 g	3,71 g	29,57 g	31,87 g	4,89 g	25,88 g	22,08 g	4,55 g	50,65 g	38,24 g	13,75 g	29,39 g	13,61 g	1,41 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
82,01 g	0,44 g	2,85 g	124,13 g	8,49 g	1,64 g	94,09 g	3,00 g	1,96 g	93,30 g	2,00 g	2,23 g	73,90 g	0,35 g	2,53 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 2016.05.09. - 2016.05.13.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00447) Iskolás gyermek XI.</b>	<b>Uzsonna</b>	Kockasajt , Margarin, Zsemle, rozsos, Paprika			Sertéshúsos szendvicskrém, Kígyóuborka, Teljes kiőrlésű kenyér			Zala felvágott, Margarin, Paprika, Zsemle, Hideg tej			Házi csirkemájaskrém, Paradicsom, Teljes kiőrlésű kenyér			Natúr joghurt, Kifli		
		Energia: 197,70 Kcal / 826,39 KJ			Energia: 276,60 Kcal / 1 156,19 KJ			Energia: 368,30 Kcal / 1 539,49 KJ			Energia: 309,87 Kcal / 1 295,26 KJ			Energia: 201,19 Kcal / 840,97 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		6,08 g	5,27 g	2,97 g	10,66 g	10,86 g	3,74 g	18,18 g	14,27 g	5,95 g	10,56 g	14,03 g	3,73 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
30,60 g	0,00 g	0,58 g	33,74 g	0,00 g	1,13 g	41,30 g	0,00 g	1,10 g	34,97 g	0,00 g	1,11 g	33,10 g	0,00 g	0,56 g		

.....  
 Élelmezési osztályvezető

.....  
 Vezető dietetikus

.....  
 Gazdaságvezető