



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 2016.05.30. - 2016.06.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00447) Iskolás gyermek XI.	Tízórai	Kakaó, Vajkrém, , Teljes kiőrlésű kenyér	Forralt tej, Croissant, sajtos	Citromos tea, Csirkemell sonka, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér	Karamell , Margarin, Császárzsemle	Gyümölcs tea, Házi csirkemájaskrém, Kígyóborka, Kifli
		Energia: 402,94 Kcal / 1 684,29 KJ	Energia: 319,00 Kcal / 1 333,42 KJ	Energia: 278,94 Kcal / 1 165,97 KJ	Energia: 315,26 Kcal / 1 317,79 KJ	Energia: 280,90 Kcal / 1 174,16 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		12,79 g 15,58 g 7,44 g	8,85 g 18,80 g 1,63 g	14,94 g 5,16 g 0,21 g	9,75 g 6,86 g 1,38 g	9,92 g 3,98 g 0,61 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	52,70 g 10,99 g 0,96 g	26,90 g 0,00 g 1,01 g	42,71 g 7,50 g 1,28 g	53,56 g 19,98 g 0,33 g	50,90 g 17,99 g 0,46 g	
	Ebéd	Burgonyaleves magyaros, Zöldbabfőzelék tejfölös, Főtt virsli sertés, Túró rudi, Teljes kiőrlésű kenyér, Ásványvíz	Bakonyi betyárleves pulykahússal, Piskótakocka , Csokiöntet , Alma, Ásványvíz	Paradicsom leves ABC tésztával, Rántott halrudacska, Karottás rizs , Ásványvíz, Joghurtos öntet	Csontleves zöldséggaluskával, Kefíres burgonya főzelék, Zöldfűszeres sertésaprópecsenye , Körte, Ásványvíz	Zöldborsóleves, Csikós sertéstokány , Rövidcső tészta köret , Alma, Ásványvíz
		Energia: 672,57 Kcal / 2 811,34 KJ	Energia: 796,23 Kcal / 3 328,24 KJ	Energia: 965,00 Kcal / 4 033,70 KJ	Energia: 658,59 Kcal / 2 752,91 KJ	Energia: 833,14 Kcal / 3 482,53 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		21,98 g 25,46 g 6,25 g	24,85 g 34,45 g 5,87 g	25,59 g 38,91 g 5,54 g	25,01 g 29,97 g 6,34 g	35,91 g 22,59 g 5,23 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
79,36 g 11,72 g 2,66 g	90,95 g 8,49 g 0,97 g	126,05 g 11,88 g 2,52 g	72,05 g 0,00 g 1,38 g	115,54 g 2,44 g 2,09 g		
Uzsonna	Mexikói felvágott, Margarin, Zsemle, Paprika	Cukkinis túrókrém, Paradicsom, Teljes kiőrlésű kenyér	Hideg tej, 1/2 Főtt tojás, Margarin, Újhagyma fél, Zsemle	Kockasajt , Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Paprika	Szamócalekvár, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér	
	Energia: 254,00 Kcal / 1 061,72 KJ	Energia: 199,86 Kcal / 835,41 KJ	Energia: 331,21 Kcal / 1 384,46 KJ	Energia: 239,18 Kcal / 999,77 KJ	Energia: 236,41 Kcal / 988,19 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
	9,32 g 10,32 g 2,20 g	9,86 g 2,22 g 0,84 g	14,47 g 12,37 g 3,66 g	7,44 g 7,52 g 2,97 g	6,12 g 4,60 g 0,00 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		



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 2016.05.30. - 2016.06.03.

	30,65 g	0,00 g	0,62 g	34,88 g	0,00 g	0,93 g	40,32 g	0,00 g	0,42 g	34,50 g	0,00 g	1,17 g	42,00 g	8,15 g	0,91 g

.....
 Élelmezési
 osztályvezet

.....
 Vezet
 dietetikus

.....
 Gazdaságvezet

