



**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 2016.02.22. - 2016.02.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00447) Iskolás gyermek XI.</b>	<b>Tízórai</b>	Forralt tej, Croissant, sajtos			Karamell , Margarin, Kifli, szezámmagos			Citromos tea, Rágórépa, Teljes kiőrlésű kenyér, Kockasajt , Margarin			Forralt tej, Vaj, Sárgabaracklekvár, Teljes kiőrlésű kenyér			Gyümölcs tea, Kígyóuborka, Teljes kiőrlésű kenyér, Sertéshúsos szend.krém		
		Energia 318,00 Kcal / 1 335,60 KJ			Energia 313,76 Kcal / 1 317,79 KJ			Energia 280,87 Kcal / 1 179,65 KJ			Energia 414,47 Kcal / 1 740,77 KJ			Energia 340,45 Kcal / 1 429,89 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		8,85 g	18,80 g	1,63 g	9,75 g	6,86 g	1,38 g	7,56 g	7,50 g	2,99 g	12,77 g	17,60 g	8,40 g	11,46 g	16,52 g	5,77 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	53,56 g	19,98 g	0,37 g	44,86 g	7,50 g	0,73 g	51,48 g	8,15 g	0,47 g	36,36 g	7,00 g	0,44 g	
	<b>Ebéd</b>	Tojásleves , Tarkababfőzelék , virsli baromfi, Alma, Teljes kiőrlésű kenyér, Ásványvíz			Sütőtökrém leves, Levesgyöngy, Sertésapró Budapestmódra, Párolt rizsköret , Mandarin , Ásványvíz			Gulyásleves sertéshússal, fodros nagykocka, Tehéntúró, Joghurtos tejföllel öntet, Banán, Teljes kiőrlésű kenyér, Ásványvíz			Tarhonyaleves zöldséges , Tejfölös burgonya főzelék, Pulyka aprópecsenye , Túró rudi, Teljes kiőrlésű kenyér, Ásványvíz			Karfiolleves, Milánói sertéshúsos spagetti, Reszelt sajt, Alma, Ásványvíz		
		Energia 722,10 Kcal / 3 032,82 KJ			Energia 855,68 Kcal / 3 593,86 KJ			Energia 1 034,78 Kcal / 4 346,08 KJ			Energia 683,34 Kcal / 2 870,03 KJ			Energia 887,30 Kcal / 3 726,66 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
33,85 g		22,00 g	6,10 g	28,08 g	30,06 g	7,33 g	43,53 g	21,81 g	6,34 g	29,57 g	24,53 g	4,89 g	33,94 g	38,94 g	13,10 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
96,62 g	3,00 g	1,77 g	115,33 g	3,88 g	2,22 g	165,76 g	0,66 g	2,37 g	85,78 g	8,94 g	1,92 g	98,81 g	3,00 g	1,48 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 2016.02.22. - 2016.02.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00447) Iskolás gyermek XI.</b>	<b>Uzsonna</b>	Zala felvágott, Margarin, Kígyóuborka, Teljes kiőrlésű kenyér			1/2 Főtt tojás, Vaj, Paprika, Teljes kiőrlésű kenyér			Hideg tej, Kifli, Vitaminos szendvicsskrém			Sertéspárizsi, Margarin, Savanyú káposzta, Zsemle			Natúr joghurt, Kifli		
		Energia 267,89 Kcal / 1 125,14 Kj			Energia 328,35 Kcal / 1 379,07 Kj			Energia 362,72 Kcal / 1 523,42 Kj			Energia 271,85 Kcal / 1 141,77 Kj			Energia 200,95 Kcal / 843,99 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav
		12,76 g	8,85 g	2,91 g	9,42 g	17,15 g	7,39 g	12,23 g	17,15 g	8,45 g	9,97 g	12,01 g	2,75 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
		34,25 g	0,00 g	1,14 g	34,08 g	0,00 g	0,44 g	39,85 g	0,00 g	0,50 g	30,92 g	0,00 g	1,30 g	33,10 g	0,00 g	0,56 g

.....  
 Élelmezési osztályvezet

.....  
 Vezet dietetikus

.....  
 Gazdaságvezet