



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

Heti étlap 2016.02.29. - 2016.03.06.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	
(00447) Iskolás gyermek XI.	Tízórai	Forralt tej, Paprika, Teljes kiőrlésű kenyér, Szendvicskrém	Sajtos kifli, Kakaó	Gyümölcs tea, Jégcsap retek, Teljes kiőrlésű kenyér, Csirkehúsos szendvicskrém	Forralt tej, Vaj, Császárszemle mákszemekkel	Mézes-citromos tea, Csicscriborsós túrókrém, Paradicsom, Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcs tea, Szeletelt sajt, Margarin, Paprika, Teljes kiőrlésű kenyér	
		Energia	Energia	Energia	Energia	Energia	Energia	
		372,44 Kcal / 1 564,25 KJ	248,02 Kcal / 1 041,68 KJ	321,52 Kcal / 1 350,38 KJ	353,24 Kcal / 1 483,61 KJ	237,50 Kcal / 997,50 KJ	384,92 Kcal / 1 616,66 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	
		13,89 g 15,72 g 7,42 g	10,12 g 3,29 g 1,64 g	9,97 g 12,88 g 4,73 g	10,74 g 20,40 g 8,40 g	10,11 g 1,86 g 0,62 g	17,83 g 16,00 g 0,00 g	
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
	44,20 g 0,00 g 0,47 g	44,78 g 10,99 g 0,33 g	41,31 g 7,00 g 0,65 g	31,22 g 0,00 g 0,15 g	44,91 g 7,81 g 0,66 g	42,26 g 8,00 g 0,80 g		
Ebéd	Rizsleves, Lencsefőzelék, Sertés aprópecsenye, Teljes kiőrlésű kenyér, Alma, Ásványvíz	Gombaleves magyaros, Párolt sertéskaraj, Paradicsom mártás, Burgonya főtt fél, Körte, Ásványvíz	Zellerkrémleves, Levesgyöngy, Budapest pulykaragu, Párolt rizsköret, Narancs, Ásványvíz	Kassai burgonyaleves, Piskótakocka, Csokiöntet, Mandarin, Ásványvíz	Zöldséges lebbencsleves, Zöldbabfőzelék, Pulykafalatok fűszeres, Alma, Ásványvíz	Karalábéleves magyaros, Bazsalikomos csirkemell, Párolt rizsköret, Csemege uborka, Ásványvíz		
	Energia	Energia	Energia	Energia	Energia	Energia		
	817,43 Kcal / 3 433,21 KJ	616,26 Kcal / 2 588,29 KJ	779,76 Kcal / 3 274,99 KJ	849,99 Kcal / 3 569,96 KJ	474,16 Kcal / 1 991,47 KJ	563,80 Kcal / 2 367,96 KJ		
	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav		
	42,04 g 21,75 g 4,25 g	24,76 g 17,68 g 3,09 g	31,89 g 24,47 g 5,11 g	19,05 g 36,35 g 7,22 g	23,54 g 21,32 g 5,32 g	28,40 g 13,53 g 1,68 g		
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só			
106,67 g 4,22 g 1,18 g	89,55 g 10,65 g 1,68 g	105,00 g 1,10 g 2,15 g	106,92 g 8,49 g 1,27 g	45,59 g 3,35 g 1,98 g	83,45 g 0,33 g 2,01 g			



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 2016.02.29. - 2016.03.06.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat		
(00447) Iskolás gyermek XI.	Uzsonna	Margarin, Gépsonka, Zsemle			Házi körözött, Lilahagyma, Teljes kiőrlésű kenyér			Hideg tej, Kockasajt, Kifli			Húskenyér, Margarin, Kígyóuborka, Teljes kiőrlésű kenyér			Joghurt poharas gyümölcsös, Kifli			Mogyorókrém, Zsemle		
		Energia			Energia			Energia			Energia			Energia			Energia		
		234,31 Kcal / 984,10 KJ			206,43 Kcal / 867,01 KJ			290,95 Kcal / 1 221,99 KJ			301,82 Kcal / 1 267,64 KJ			218,95 Kcal / 919,59 KJ			140,75 Kcal / 591,15 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		13,74 g	7,19 g	0,00 g	9,94 g	2,18 g	0,82 g	12,40 g	8,75 g	6,01 g	10,46 g	13,84 g	0,00 g	7,42 g	3,25 g	3,13 g	4,76 g	0,63 g	0,00 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
28,66 g	0,00 g	0,50 g	36,71 g	0,00 g	0,54 g	40,00 g	0,00 g	0,64 g	33,08 g	0,00 g	0,42 g	39,70 g	12,99 g	0,52 g	29,01 g	0,43 g	0,32 g		

.....
 Élelmezési osztályvezető

.....
 Vezető dietetikus

.....
 Gazdaságvezető