



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 2016.05.16. - 2016.05.20.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00447) Iskolás gyermek XI.	Tízórai	Kakaó, Vaj, Zsúrkenyér	Gyümölcs tea, Baromfipárizsi, Margarin, Kígyóuborka, Zsemle	Forralt tej, Csokis gabonagolyó	Mézes-citromos tea, Tavaszi felvágott, Margarin, Zsemle, korpás
		Energia: 413,56 Kcal / 1 728,68 Kj	Energia: 335,94 Kcal / 1 404,23 Kj	Energia: 291,64 Kcal / 1 219,06 Kj	Energia: 267,74 Kcal / 1 119,15 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		12,04 g 17,46 g 8,41 g	11,20 g 10,65 g 1,62 g	10,10 g 5,25 g 1,63 g	9,38 g 10,59 g 2,98 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	51,86 g 10,99 g 0,53 g	48,28 g 17,99 g 0,62 g	52,00 g 1,65 g 0,19 g	33,24 g 7,81 g 0,55 g	
	Ebéd	Dubarry krémleves, Levesgyöngy, Borsos sertéstokány, Tarhonya köret, Csemege uborka	Szárnyasraguleves, Metélt tészta, Tehéntúró, Joghurtos tejföl öntet, Körte, Ásványvíz	Zabgaluska leves, Húsgombóc sertéshúsból, Paradicsom mártás, Burgonya főtt fél, Alma, Ásványvíz	Sárgaborsó főzelék, Pulyka pörkölt, Narancs, Ásványvíz, Tojásleves
		Energia: 659,57 Kcal / 2 757,00 Kj	Energia: 780,41 Kcal / 3 262,11 Kj	Energia: 779,37 Kcal / 3 257,77 Kj	Energia: 672,13 Kcal / 2 809,50 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		30,98 g 22,19 g 3,96 g	36,24 g 20,82 g 6,15 g	20,87 g 30,42 g 6,88 g	37,72 g 21,84 g 4,72 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
82,99 g 0,00 g 2,16 g	112,01 g 0,00 g 2,51 g	103,72 g 14,99 g 2,27 g	77,82 g 0,35 g 1,74 g		
Uzsonna	Zöldhagymás szendvicskrém, Paprika, Teljes kiőrlésű kenyér	Trappista sajt, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér	Paradicsom, Teljes kiőrlésű kenyér, 1/2 Főtt tojás, Margarin	Házi körözött, Kígyóuborka, Teljes kiőrlésű kenyér	
	Energia: 262,99 Kcal / 1 099,30 Kj	Energia: 318,26 Kcal / 1 330,33 Kj	Energia: 237,97 Kcal / 994,71 Kj	Energia: 169,62 Kcal / 709,01 Kj	
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
	7,18 g 10,72 g 4,83 g	16,13 g 15,74 g 7,14 g	9,16 g 7,08 g 0,64 g	8,85 g 2,08 g 0,82 g	
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
34,14 g 0,00 g 0,91 g	27,64 g 0,00 g 1,15 g	34,12 g 0,00 g 0,94 g	28,67 g 0,00 g 0,90 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 2016.05.16. - 2016.05.20.



.....
Élelmezési
osztályvezet

.....
Vezet
dietetikus

.....
Gazdaságvezet

