



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 2015.12.14. - 2015.12.18.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00447) Iskolás gyermek XI.	Reggeli	Zsemle, Forralt tej, Zöldfűszeres vajkrém			Kakaó, Croissant magos			Gyümölcs tea, Zsemle, Paprika, Sajtkrém			Méz, Vaj, Teljes kiőrlésű kenyér, Forralt tej			Citromos tea, Margarin, 20 %-os, Paprika, Teljes kiőrlésű kenyér, Sertéspárizsi		
		Energia 231,36 Kcal / 971,71 KJ			Energia 382,35 Kcal / 1 605,87 KJ			Energia 290,54 Kcal / 1 220,27 KJ			Energia 426,56 Kcal / 1 791,55 KJ			Energia 323,65 Kcal / 1 359,33 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav
		11,32 g	3,71 g	1,80 g	8,23 g	18,78 g	1,64 g	7,04 g	12,06 g	6,87 g	12,78 g	17,60 g	8,40 g	11,26 g	12,28 g	2,75 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	38,52 g	0,00 g	0,43 g	43,59 g	17,98 g	0,09 g	38,32 g	8,00 g	0,32 g	54,61 g	12,15 g	0,52 g	41,83 g	7,50 g	1,21 g	
	Ebéd	Gombaleves magyaros, Temesvári pulyka ragu , Párolt rizs, Mandarin , Ásványvíz			Zöldséges lebbencsleves , Parajfőzelék, Főtt tojás, Burgonya főtt, Pogácsa, Ásványvíz			Lencse gulyásleves, Tejbedara, Kakaószórat, Alma, Ásványvíz, Félbarna kenyér			Zellerkrémleves , Zsemlekočka, Bazsalikomos csirkecomb, Petrezselymes burgonya, Céklasaláta, Ásványvíz			Zöldborsóleves, Milánói húsos spagetti, Trappista sajt, Körte, Ásványvíz		
		Energia 719,77 Kcal / 3 023,03 KJ			Energia 715,37 Kcal / 3 004,55 KJ			Energia 882,79 Kcal / 3 707,72 KJ			Energia 784,73 Kcal / 3 295,87 KJ			Energia 907,64 Kcal / 3 812,09 KJ		
Fehérje		Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	
26,74 g		22,42 g	5,34 g	23,74 g	29,17 g	3,89 g	38,19 g	13,05 g	3,29 g	49,26 g	22,51 g	4,25 g	40,30 g	31,43 g	11,09 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
100,57 g	1,01 g	1,55 g	86,94 g	0,35 g	1,80 g	149,31 g	33,13 g	1,30 g	94,46 g	5,59 g	2,93 g	114,53 g	5,00 g	1,71 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 2015.12.14. - 2015.12.18.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00447) Iskolás gyermek XI.	Uzsonna	Zala felvágott, Margarin, 20 %-os, Jégcsap retek, Teljes kiőrlésű kenyér			Vitaminos túrókrém , Teljes kiőrlésű zsemle, Kígyóuborka			Teljes kiőrlésű kenyér, Gépsonka, Margarin, 20 %-os			Császárszemle, Lilahagyma, Sajt, lapka, Margarin, 20 %-os			Kefir, Kifli		
		Energia 269,29 Kcal / 1 131,02 KJ			Energia 122,65 Kcal / 515,13 KJ			Energia 257,60 Kcal / 1 081,92 KJ			Energia 218,14 Kcal / 916,19 KJ			Energia 231,95 Kcal / 974,19 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav
		12,86 g	8,85 g	2,91 g	6,06 g	1,46 g	0,56 g	15,10 g	7,44 g	0,00 g	7,74 g	7,19 g	1,79 g	9,65 g	3,85 g	0,54 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		34,50 g	0,00 g	1,16 g	21,73 g	0,00 g	0,46 g	32,56 g	0,00 g	0,59 g	30,53 g	0,00 g	0,28 g	36,00 g	0,00 g	1,52 g

.....
 Élelmezési
 osztályvezet

.....
 Vezet
 dietetikus

.....
 Gazdaságvezet