



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 2016.05.02. - 2016.05.06.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00447) Iskolás gyermek XI.	Tízórai	Karamell , Vaj, Zsemle			Forralt tej, Croissant magos			Gyümölcs tea, Pizzasonka, Margarin, Paradicsom, Teljes kiőrlésű kenyér			Kakaó, Margarin, Zsemle			Mézes-citromos tea, Edami sajt, Margarin, Paprika, Teljes kiőrlésű kenyér		
		Energia: 422,57 Kcal / 1 766,34 KJ			Energia: 284,35 Kcal / 1 188,58 KJ			Energia: 287,96 Kcal / 1 203,67 KJ			Energia: 301,77 Kcal / 1 261,40 KJ			Energia: 389,48 Kcal / 1 628,03 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10,37 g	16,90 g	8,15 g	10,70 g	12,25 g	1,63 g	12,75 g	7,24 g	0,02 g	10,68 g	7,33 g	1,64 g	17,66 g	16,48 g	7,25 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	57,04 g	19,98 g	0,37 g	32,30 g	0,00 g	1,01 g	42,42 g	7,00 g	1,71 g	48,20 g	10,99 g	0,37 g	42,02 g	7,81 g	1,23 g	
	Ebéd	Burgonya főzelék, Csemege sertéskaraj, Alma, Ásványvíz, Csontleves zöldséggaluskával			Babgulyás pulykahúsos, Tejbedara, Kakaószórat , Narancs, Teljes kiőrlésű kenyér, Ásványvíz			Zellerkrémleves , Levesgyöngy, Szapári csirkemáj 0,12, Tarhonya köret , Banán 1 db, Ásványvíz			Meggyleves , Rántott sertésszelet, Párolt rizs fél, Párolt zöldség fél, Ásványvíz			Zöldbabfőzelék tejfölös, Fűszeres csirkemellfilé , Túró rudi, Teljes kiőrlésű kenyér, Gombaleves magyaros		
		Energia: 514,27 Kcal / 2 149,65 KJ			Energia: 913,81 Kcal / 3 819,73 KJ			Energia: 885,67 Kcal / 3 702,10 KJ			Energia: 769,29 Kcal / 3 215,63 KJ			Energia: 594,21 Kcal / 2 483,80 KJ		
Fehérje		Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
22,49 g		21,54 g	4,56 g	39,03 g	15,12 g	4,45 g	35,22 g	22,27 g	4,64 g	24,61 g	28,38 g	5,11 g	31,80 g	17,88 g	2,54 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
57,17 g	0,00 g	1,74 g	152,75 g	38,65 g	1,31 g	132,52 g	1,10 g	1,79 g	103,36 g	10,29 g	2,00 g	68,40 g	12,16 g	1,66 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 2016.05.02. - 2016.05.06.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00447) Iskolás gyermek XI.	Uzsonna	Sajtos párizsi, Margarin, Paprika, Teljes kiőrlésű kenyér			Szardiniakrém, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű kenyér			Csicseriborsós túrókrém, Zsemle, Hideg tej			Mexikói felvágott, Vaj, Kígyóuborka, Teljes kiőrlésű kenyér			Joghurt poharas gyümölcsös, Kifli		
		Energia: 292,43 Kcal / 1 222,36 KJ			Energia: 283,39 Kcal / 1 184,57 KJ			Energia: 295,02 Kcal / 1 233,18 KJ			Energia: 365,18 Kcal / 1 526,45 KJ			Energia: 219,61 Kcal / 917,97 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		11,26 g	12,08 g	2,82 g	12,61 g	10,73 g	2,32 g	15,15 g	7,13 g	3,64 g	10,66 g	20,49 g	8,97 g	7,42 g	3,25 g	3,13 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
34,32 g	0,00 g	1,22 g	33,59 g	0,36 g	0,92 g	42,19 g	0,00 g	0,63 g	34,09 g	0,00 g	1,22 g	39,70 g	12,99 g	0,52 g		

.....
 Élelmezési osztályvezető

.....
 Vezető dietetikus

.....
 Gazdaságvezető