



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 2016.04.25. - 2016.04.29.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00447) Iskolás gyermek XI.	Tízórai	Forralt tej, Margarin, Császárszemle			Kakaó, Vaj, Teljes kiőrlésű kenyér			Mézes-citromos tea, Tavasz felvágott, Margarin, Zsemle			Forralt tej, Margarin, Paprika, Teljes kiőrlésű kenyér			Gyümölcs tea, Tojáskrém, Kígyóuborka, Teljes kiőrlésű kenyér		
		Energia: 248,82 Kcal / 1 040,07 KJ			Energia: 416,09 Kcal / 1 739,26 KJ			Energia: 322,35 Kcal / 1 347,42 KJ			Energia: 296,45 Kcal / 1 239,16 KJ			Energia: 253,24 Kcal / 1 058,54 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10,74 g	7,31 g	1,63 g	12,10 g	17,58 g	8,41 g	8,84 g	10,20 g	2,91 g	13,14 g	7,72 g	1,63 g	9,71 g	5,01 g	0,83 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	35,08 g	0,00 g	0,34 g	52,16 g	10,99 g	0,96 g	48,26 g	18,80 g	0,62 g	43,60 g	0,00 g	0,97 g	41,91 g	7,00 g	1,15 g	
	Ebéd	Zöldborsó krémleves, Levesgyöngy, Csirkemellcsíkok magyarosan, Párolt rizsköret, Alma, Ásványvíz			Tojásleves, Fejtett babfőzelék, Szárnyas vagdalt, Narancs, Ásványvíz			Korpagaluska leves, Párolt sertéskaraj, Gyümölcsmártás, Burgonya főtt fél, Ásványvíz			Frankfurti leves sertésvirslis, Metélt tészta, Alma, Ásványvíz, Mákszórás			Lebbencsleves, Finomfőzelék, Pulykapecsenye fűszeres, Ásványvíz, Pogácsa		
		Energia: 744,31 Kcal / 3 111,22 KJ			Energia: 670,78 Kcal / 2 803,86 KJ			Energia: 543,00 Kcal / 2 269,74 KJ			Energia: 974,08 Kcal / 4 071,65 KJ			Energia: 726,11 Kcal / 3 035,14 KJ		
Fehérje		Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
32,57 g		20,35 g	2,61 g	33,03 g	19,53 g	4,13 g	22,33 g	17,16 g	4,02 g	29,02 g	30,23 g	6,91 g	31,24 g	29,19 g	4,31 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
106,08 g	3,32 g	1,81 g	87,36 g	3,00 g	1,48 g	74,27 g	10,49 g	1,39 g	146,20 g	24,98 g	3,18 g	82,21 g	4,22 g	2,57 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 2016.04.25. - 2016.04.29.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00447) Iskolás gyermek XI.	Uzsonna	Sertéspárizsi, Vaj, Paprika, Teljes kiőrlésű kenyér			Padlizsán túrókrém, Kígyóuborka, Kifli			Trappista sajt, Margarin, Paradicsom, Teljes kiőrlésű kenyér			Joghurt poharas gyümölcsös, Kifli			Kockasajt, Zsemle, korpás		
		Energia: 385,36 Kcal / 1 610,80 KJ			Energia: 163,98 Kcal / 685,44 KJ			Energia: 353,68 Kcal / 1 478,38 KJ			Energia: 219,61 Kcal / 917,97 KJ			Energia: 161,33 Kcal / 674,36 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		11,32 g	22,28 g	9,52 g	7,14 g	1,32 g	0,47 g	17,54 g	15,92 g	7,16 g	7,42 g	3,25 g	3,13 g	6,14 g	3,54 g	3,04 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
34,38 g	0,00 g	1,71 g	30,68 g	0,00 g	0,38 g	34,64 g	0,00 g	1,30 g	39,70 g	12,99 g	0,52 g	25,37 g	0,00 g	0,51 g		

.....
 Élelmezési
 osztályvezet

.....
 Vezet
 dietetikus

.....
 Gazdaságvezet