





























## Heti étlap 2018.03.05. - 2018.03.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat
(00505) Tejmentes óvoda L	Tízórai	Kakaó rizstejes, Margarin, Zsemle	Rizstej forralt, Kajszibarack lekvár, Margarin, Zsemle	Citromos tea, Csirkemájkrém diétás, Burgonyás kenyér, Lilahagyma	Rizstej forralt, Margarin, Zsemle	Gyümölcs tea, Jégcsapretek, Félbarna kenyér, Csirkesonka EF EF, Margarin	Hideg rizstej, Főtt tojás, Félbarna kenyér, Kígyóborka, Margarin
		Energia: 335,71 Kcal / 1 403,27 KJ	Energia: 301,52 Kcal / 1 260,35 KJ	Energia: 228,29 Kcal / 954,25 KJ	Energia: 275,26 Kcal / 1 150,59 KJ	Energia: 189,34 Kcal / 791,44 KJ	Energia: 331,85 Kcal / 1 387,13 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		5,50 g 5,16 g 0,95 g	5,24 g 5,15 g 0,71 g	8,74 g 4,31 g 0,53 g	5,20 g 5,15 g 0,71 g	8,74 g 3,11 g 0,83 g	11,10 g 10,13 g 2,00 g
	Ebéd	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		67,09 g 26,23 g 0,61 g	58,95 g 15,13 g 0,61 g	38,22 g 10,00 g 0,23 g	52,50 g 9,70 g 0,61 g	30,47 g 5,91 g 1,17 g	48,70 g 10,60 g 0,88 g
							
	Ebéd	Palóclevés pulykahúsból tej, Kiwi, Ásványvíz, Gránátos kocka	Sárgarépa főzelék tejm., Főtt baromfi rudacska, Alma, Ásványvíz, Húsleves	Sárgabarack- krémleves tej., Rántott csirkemell, Petrezselymes burgonya, Vegyes vágott savanyúság, Ásványvíz	Brokkolileves, Mexikói pulykaragu , Párolt rizs, Körte, Ásványvíz	Kertészleves, Lencse főzelék tejm, Mandarin, Ásványvíz, Natúr pulykamell	Májgaluskaleves, Fahéjas porcukor szórat, Ásványvíz, Főtt tészta, Sárgabaracklekvár
		Energia: 531,26 Kcal / 2 220,67 KJ	Energia: 462,53 Kcal / 1 933,38 KJ	Energia: 696,49 Kcal / 2 911,33 KJ	Energia: 652,23 Kcal / 2 726,32 KJ	Energia: 609,59 Kcal / 2 548,09 KJ	Energia: 421,08 Kcal / 1 760,11 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		16,38 g 11,30 g 1,78 g	15,78 g 21,48 g 5,10 g	25,27 g 22,19 g 2,47 g	26,59 g 17,25 g 3,12 g	34,03 g 19,21 g 2,94 g	15,05 g 6,17 g 0,91 g
	Ebéd	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		87,60 g 0,73 g 4,68 g	50,15 g 9,39 g 2,08 g	97,35 g 23,70 g 2,96 g	96,65 g 0,00 g 2,30 g	68,68 g 2,73 g 1,76 g	80,34 g 25,41 g 1,36 g
							

## Heti étlap 2018.03.05. - 2018.03.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat
(00505) Tejmentes óvoda L	Uzsonna	Teljes kiőrlésű kenyér , Párizsi glutén- és szójamentes, Margarin, Jégcsapretek	Zöldfűszeres margarin, Teljes kiőrlésű kenyér , Kígyóborka	Zsemle, teljes kiőrlésű , Margarin, Hideg rizstej	Teljes kiőrlésű kenyér , Miniméz 20g-os, Margarin	Zsemle, Petrezselymes margarin	Zsemle, teljes kiőrlésű , Margarin
		Energia: 198,44 Kcal / 829,48 KJ	Energia: 173,55 Kcal / 725,44 KJ	Energia: 286,19 Kcal / 1 196,27 KJ	Energia: 216,86 Kcal / 906,47 KJ	Energia: 173,28 Kcal / 724,31 KJ	Energia: 165,62 Kcal / 692,29 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		7,79 g 6,17 g 1,98 g	5,39 g 4,53 g 1,20 g	5,58 g 5,18 g 0,71 g	5,07 g 2,50 g 0,60 g	4,74 g 4,35 g 1,20 g	5,08 g 2,38 g 0,60 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		27,70 g 0,00 g 1,15 g	27,59 g 0,00 g 0,76 g	54,78 g 9,70 g 0,67 g	43,20 g 16,20 g 0,65 g	28,58 g 0,00 g 1,66 g	30,78 g 0,00 g 0,64 g
							

## Heti étlap 2018.03.05. - 2018.03.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat
(00653) Gluténmentes s ovi L	Tízórai	Kakaó, Margarin, Puffasztott rizs	Forralt tej, Kajsziarack lekvár, Vaj, Puffasztott rizs	Citromos tea, Csirkemájkrém diétás, Lilahagyma, Puffasztott rizs	Vaj, Puffasztott rizs, Karamell	Gyümölcs tea, Margarin, Jégcsapretek, Csirkesonka EF EF, Puffasztott rizs	Hideg tej, Főtt tojás, Margarin, Kígyóborka, Puffasztott rizs
		Energia: 189,93 Kcal / 793,91 KJ	Energia: 257,20 Kcal / 1 075,10 KJ	Energia: 174,54 Kcal / 729,58 KJ	Energia: 297,38 Kcal / 1 243,05 KJ	Energia: 186,16 Kcal / 778,15 KJ	Energia: 328,67 Kcal / 1 373,84 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
		8,09 g 5,34 g 2,31 g	8,78 g 10,36 g 5,08 g	5,80 g 3,77 g 0,60 g	7,75 g 9,91 g 4,83 g	5,97 g 7,97 g 2,15 g	14,63 g 17,79 g 6,25 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		27,11 g 3,00 g 0,33 g	31,88 g 5,43 g 0,27 g	28,67 g 10,00 g 0,23 g	43,91 g 19,98 g 0,23 g	21,96 g 5,01 g 0,57 g	26,79 g 0,00 g 0,48 g
							
	Uzsonna	Margarin, Párizsi glutén- és szójamentes, Gluténmentes abonett, Jégcsapretek	Kígyóborka, Gluténmentes abonett, Zöldbúzses margarin	Hideg tej, Trappista sajt, Margarin, Gluténmentes abonett	Vaníliás túrókrém, Gluténmentes abonett	Kockasajt, Gluténmentes abonett	Kefir, Gluténmentes abonett
		Energia: 180,28 Kcal / 753,57 KJ	Energia: 109,94 Kcal / 459,55 KJ	Energia: 365,40 Kcal / 1 527,37 KJ	Energia: 103,15 Kcal / 431,17 KJ	Energia: 145,04 Kcal / 606,27 KJ	Energia: 134,04 Kcal / 560,29 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
		4,66 g 11,29 g 3,28 g	2,24 g 4,65 g 1,20 g	17,03 g 21,65 g 10,30 g	4,82 g 1,88 g 0,68 g	6,08 g 6,87 g 3,72 g	5,20 g 4,12 g 0,05 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		14,64 g 0,26 g 0,60 g	14,49 g 0,26 g 0,21 g	25,02 g 0,26 g 0,69 g	16,46 g 2,16 g 0,01 g	14,40 g 0,26 g 0,70 g	18,90 g 0,26 g 0,00 g
							



# PENSIO

MINŐSÉGI KÖZÉTKEZTETÉS KFT

1103 Budapest, Kőér u. 5.  
Tel. / fax: +36 1 262 3625  
Web: [www.minosegikozetkeztetes.hu](http://www.minosegikozetkeztetes.hu)  
E-mail: [info@minosegikozetkeztetes.hu](mailto:info@minosegikozetkeztetes.hu)



## Heti étlap 2018.03.05. - 2018.03.11.

Elérhetőség: 433-43-05  
Fax: 433-43-06

Üzletvezet Kurdi Jánosné

" Az étlapváltozás jogát fenntartjuk "



# PENSIO

MINŐSÉGI KÖZÉTKEZTETÉS KFT

[Oldalak](#)

1103 Budapest, Kőér u. 5.  
Tel. / fax: +36 1 262 3625  
Web: [www.minosegikozetkeztetes.hu](http://www.minosegikozetkeztetes.hu)  
E-mail: [info@minosegikozetkeztetes.hu](mailto:info@minosegikozetkeztetes.hu)



2018.03.05. 8:28:52 EB - Étel