

Heti étlap 2018.03.05. - 2018.03.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat																																																																								
(0024) Sertésmentes óvoda L	Tízórai	<p>Kakaó, Sajtos stangli</p> <p>Energia: 225,34 Kcal / 941,92 Kj</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> </tr> <tr> <td>11,65 g</td> <td>5,58 g</td> <td>3,13 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>32,16 g</td> <td>3,00 g</td> <td>0,23 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	11,65 g	5,58 g	3,13 g	Szénhidrát	Cukor	Só	32,16 g	3,00 g	0,23 g	<p>Forralt tej, Kajsziarack lekvár, Vaj, Kifli</p> <p>Energia: 318,84 Kcal / 1 332,75 Kj</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> </tr> <tr> <td>11,37 g</td> <td>10,35 g</td> <td>5,01 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>44,98 g</td> <td>5,43 g</td> <td>0,27 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	11,37 g	10,35 g	5,01 g	Szénhidrát	Cukor	Só	44,98 g	5,43 g	0,27 g	<p>Citromos tea, Házi csirkemáj, Burgonyás kenyér, Lilahagyma</p> <p>Energia: 242,52 Kcal / 1 013,73 Kj</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> </tr> <tr> <td>9,90 g</td> <td>4,48 g</td> <td>0,59 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>40,21 g</td> <td>10,00 g</td> <td>0,24 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	9,90 g	4,48 g	0,59 g	Szénhidrát	Cukor	Só	40,21 g	10,00 g	0,24 g	<p>Vaj, Császárszemle, Karamell</p> <p>Energia: 342,63 Kcal / 1 432,19 Kj</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> </tr> <tr> <td>9,78 g</td> <td>9,86 g</td> <td>4,76 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>53,59 g</td> <td>19,98 g</td> <td>0,23 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	9,78 g	9,86 g	4,76 g	Szénhidrát	Cukor	Só	53,59 g	19,98 g	0,23 g	<p>Gyümölcs tea, Margarin, Jégcsapretek, Félbarna kenyér, Csirkesonka EF EF</p> <p>Energia: 234,79 Kcal / 981,42 Kj</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> </tr> <tr> <td>8,76 g</td> <td>8,11 g</td> <td>2,13 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>30,51 g</td> <td>5,91 g</td> <td>1,17 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	8,76 g	8,11 g	2,13 g	Szénhidrát	Cukor	Só	30,51 g	5,91 g	1,17 g	<p>Hideg tej, Főtt tojás, Margarin, Félbarna kenyér, Kígyóborka</p> <p>Energia: 377,30 Kcal / 1 577,11 Kj</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> </tr> <tr> <td>17,42 g</td> <td>17,93 g</td> <td>6,23 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>35,34 g</td> <td>0,90 g</td> <td>1,08 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	17,42 g	17,93 g	6,23 g	Szénhidrát	Cukor	Só	35,34 g	0,90 g	1,08 g
	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																												
11,65 g	5,58 g	3,13 g																																																																													
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																													
32,16 g	3,00 g	0,23 g																																																																													
Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																													
11,37 g	10,35 g	5,01 g																																																																													
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																													
44,98 g	5,43 g	0,27 g																																																																													
Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																													
9,90 g	4,48 g	0,59 g																																																																													
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																													
40,21 g	10,00 g	0,24 g																																																																													
Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																													
9,78 g	9,86 g	4,76 g																																																																													
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																													
53,59 g	19,98 g	0,23 g																																																																													
Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																													
8,76 g	8,11 g	2,13 g																																																																													
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																													
30,51 g	5,91 g	1,17 g																																																																													
Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																													
17,42 g	17,93 g	6,23 g																																																																													
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																													
35,34 g	0,90 g	1,08 g																																																																													
Ebéd	<p>Palócleves pulykahússal szal.n., Spagetti, Kiwi, Ásványvíz, Reszelt sajt, Tejföl</p> <p>Energia: 630,94 Kcal / 2 637,33 Kj</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> </tr> <tr> <td>20,18 g</td> <td>22,00 g</td> <td>7,37 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>85,83 g</td> <td>0,00 g</td> <td>3,82 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	20,18 g	22,00 g	7,37 g	Szénhidrát	Cukor	Só	85,83 g	0,00 g	3,82 g	<p>Sárgarépa-főzelék, Főtt baromfi rudacska, Alma, Ásványvíz, Sajtgaluskaleves</p> <p>Energia: 464,82 Kcal / 1 942,95 Kj</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> </tr> <tr> <td>19,08 g</td> <td>19,62 g</td> <td>6,44 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>51,46 g</td> <td>5,99 g</td> <td>2,43 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	19,08 g	19,62 g	6,44 g	Szénhidrát	Cukor	Só	51,46 g	5,99 g	2,43 g	<p>Sárgabarackkrémleves, Túrógaluska, Rántott csirkemell, Petrezselymes burgonya, Vegyes vágott savanyúság, Ásványvíz</p> <p>Energia: 649,63 Kcal / 2 715,45 Kj</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> </tr> <tr> <td>32,39 g</td> <td>10,83 g</td> <td>2,98 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>103,88 g</td> <td>17,98 g</td> <td>2,21 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	32,39 g	10,83 g	2,98 g	Szénhidrát	Cukor	Só	103,88 g	17,98 g	2,21 g	<p>Brokkolileves, Mexikói pulykaragu, Párolt rizs, Körte, Ásványvíz</p> <p>Energia: 662,88 Kcal / 2 770,84 Kj</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> </tr> <tr> <td>25,02 g</td> <td>19,74 g</td> <td>4,62 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>94,36 g</td> <td>0,00 g</td> <td>1,73 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	25,02 g	19,74 g	4,62 g	Szénhidrát	Cukor	Só	94,36 g	0,00 g	1,73 g	<p>Kertészleves, Lencsefőzelék, Mandarin, Ásványvíz, Natúr pulykamell</p> <p>Energia: 610,62 Kcal / 2 552,39 Kj</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> </tr> <tr> <td>34,54 g</td> <td>19,56 g</td> <td>3,97 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>67,45 g</td> <td>2,00 g</td> <td>1,76 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	34,54 g	19,56 g	3,97 g	Szénhidrát	Cukor	Só	67,45 g	2,00 g	1,76 g	<p>Májgaluskaleves, Szilvalekváros gombóc *mir.*, Fahéjas porcukor szórat, Ásványvíz</p> <p>Energia: 905,29 Kcal / 3 784,11 Kj</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> </tr> <tr> <td>21,84 g</td> <td>22,19 g</td> <td>2,61 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>153,80 g</td> <td>39,96 g</td> <td>6,07 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	21,84 g	22,19 g	2,61 g	Szénhidrát	Cukor	Só	153,80 g	39,96 g	6,07 g	
Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																													
20,18 g	22,00 g	7,37 g																																																																													
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																													
85,83 g	0,00 g	3,82 g																																																																													
Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																													
19,08 g	19,62 g	6,44 g																																																																													
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																													
51,46 g	5,99 g	2,43 g																																																																													
Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																													
32,39 g	10,83 g	2,98 g																																																																													
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																													
103,88 g	17,98 g	2,21 g																																																																													
Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																													
25,02 g	19,74 g	4,62 g																																																																													
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																													
94,36 g	0,00 g	1,73 g																																																																													
Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																													
34,54 g	19,56 g	3,97 g																																																																													
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																													
67,45 g	2,00 g	1,76 g																																																																													
Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																													
21,84 g	22,19 g	2,61 g																																																																													
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																													
153,80 g	39,96 g	6,07 g																																																																													



PENSIO

MINŐSÉGI KÖZÉTKEZTETÉS KFT

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



Heti étlap 2018.03.05. - 2018.03.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat
(00024) Sertésmentes óvoda L	Uzsonna	Baromfi-párizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Jégcsapretek	Teljes kiőrlésű kenyér, Kígyóuborka, Tonhalkrém	Hideg tej, Trappista sajt, Margarin, Zsemle, teljes kiőrlésű	Vaníliás túrókrém, Teljes kiőrlésű kenyér	Kockasajt, Teljes kiőrlésű kifli	Kefir, Zsemle, teljes kiőrlésű
		Energia: 243,41 Kcal / 1 017,45 KJ	Energia: 190,13 Kcal / 794,74 KJ	Energia: 443,20 Kcal / 1 852,58 KJ	Energia: 166,76 Kcal / 697,06 KJ	Energia: 203,77 Kcal / 851,76 KJ	Energia: 211,84 Kcal / 885,49 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav 8,37 g 10,64 g 2,71 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 8,33 g 4,25 g 1,02 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 20,21 g 21,41 g 10,30 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 7,97 g 1,76 g 0,68 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 9,85 g 8,85 g 5,21 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 8,38 g 3,88 g 0,05 g
		Szénhidrát Cukor Só 28,24 g 0,00 g 0,89 g	Szénhidrát Cukor Só 29,44 g 0,00 g 0,66 g	Szénhidrát Cukor Só 41,90 g 0,00 g 1,23 g	Szénhidrát Cukor Só 29,56 g 1,90 g 0,56 g	Szénhidrát Cukor Só 20,95 g 0,00 g 1,20 g	Szénhidrát Cukor Só 35,78 g 0,00 g 0,54 g



PENSIO

MINŐSÉGI KÖZÉTKEZTETÉS KFT

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



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, Kajsziabarack 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, Kígyóuborka, 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
	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	Palócleves pulykahúsból tej, Kiwi, Ásványvíz, Gránátos kocka	Sárgarépa főzelék tej, 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 tej, 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	
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 , Kígyóuborka	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.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		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																																																																								
(00506) Tej- tojásmentes óvoda L	Tízórai	<p>Kakaó rizstejes, Margarin, Zsemle</p> <p>Energia: 335,71 Kcal / 1 403,27 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>5,50 g</td><td>5,16 g</td><td>0,95 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> </tr> <tr> <td>67,09 g</td><td>26,23 g</td><td>0,61 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	5,50 g	5,16 g	0,95 g	Szénhidrát	Cukor	Só	67,09 g	26,23 g	0,61 g	<p>Rizstej forralt, Kajsziarack lekvár, Margarin, Zsemle</p> <p>Energia: 301,52 Kcal / 1 260,35 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>5,24 g</td><td>5,15 g</td><td>0,71 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> </tr> <tr> <td>58,95 g</td><td>15,13 g</td><td>0,61 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	5,24 g	5,15 g	0,71 g	Szénhidrát	Cukor	Só	58,95 g	15,13 g	0,61 g	<p>Citromos tea, Csirkemájkrém diétás, Burgonyás kenyér, Lilahagyma</p> <p>Energia: 228,29 Kcal / 954,25 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>8,74 g</td><td>4,31 g</td><td>0,53 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> </tr> <tr> <td>38,22 g</td><td>10,00 g</td><td>0,23 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	8,74 g	4,31 g	0,53 g	Szénhidrát	Cukor	Só	38,22 g	10,00 g	0,23 g	<p>Rizstej forralt, Margarin, Zsemle</p> <p>Energia: 275,26 Kcal / 1 150,59 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>5,20 g</td><td>5,15 g</td><td>0,71 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> </tr> <tr> <td>52,50 g</td><td>9,70 g</td><td>0,61 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	5,20 g	5,15 g	0,71 g	Szénhidrát	Cukor	Só	52,50 g	9,70 g	0,61 g	<p>Gyümölcs tea, Jégcsapretek, Félbarna kenyér, Csirkesonka EF EF, Margarin</p> <p>Energia: 189,34 Kcal / 791,44 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>8,74 g</td><td>3,11 g</td><td>0,83 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> </tr> <tr> <td>30,47 g</td><td>5,91 g</td><td>1,17 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	8,74 g	3,11 g	0,83 g	Szénhidrát	Cukor	Só	30,47 g	5,91 g	1,17 g	<p>Hideg rizstej, Félbarna kenyér, Kígyóborka, Margarin, Párizsi glutén- és szójamentes</p> <p>Energia: 308,42 Kcal / 1 289,20 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>8,08 g</td><td>8,97 g</td><td>2,14 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> </tr> <tr> <td>48,50 g</td><td>10,60 g</td><td>1,20 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	8,08 g	8,97 g	2,14 g	Szénhidrát	Cukor	Só	48,50 g	10,60 g	1,20 g
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																												
5,50 g	5,16 g	0,95 g																																																																													
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																													
67,09 g	26,23 g	0,61 g																																																																													
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																													
5,24 g	5,15 g	0,71 g																																																																													
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																													
58,95 g	15,13 g	0,61 g																																																																													
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																													
8,74 g	4,31 g	0,53 g																																																																													
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																													
38,22 g	10,00 g	0,23 g																																																																													
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																													
5,20 g	5,15 g	0,71 g																																																																													
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																													
52,50 g	9,70 g	0,61 g																																																																													
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																													
8,74 g	3,11 g	0,83 g																																																																													
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																													
30,47 g	5,91 g	1,17 g																																																																													
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																													
8,08 g	8,97 g	2,14 g																																																																													
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																													
48,50 g	10,60 g	1,20 g																																																																													
	Ebéd	<p>Palócleves pulykahúsból tej, Kiwi, Ásványvíz, Gránátos kocka</p> <p>Energia: 531,26 Kcal / 2 220,67 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>16,38 g</td><td>11,30 g</td><td>1,78 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> </tr> <tr> <td>87,60 g</td><td>0,73 g</td><td>4,68 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	16,38 g	11,30 g	1,78 g	Szénhidrát	Cukor	Só	87,60 g	0,73 g	4,68 g	<p>Sárgarépa főzelék tejm., Főtt baromfi rudacska, Alma, Ásványvíz, Húsleves</p> <p>Energia: 462,53 Kcal / 1 933,38 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>15,78 g</td><td>21,48 g</td><td>5,10 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> </tr> <tr> <td>50,15 g</td><td>9,39 g</td><td>2,08 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	15,78 g	21,48 g	5,10 g	Szénhidrát	Cukor	Só	50,15 g	9,39 g	2,08 g	<p>Sárgabarack- krémleves tej., Petrezselymes burgonya, Vegyes vágott savanyúság, Ásványvíz, Majorannás csirkeragu 0,1</p> <p>Energia: 490,21 Kcal / 2 049,08 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>23,97 g</td><td>7,36 g</td><td>1,34 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> </tr> <tr> <td>80,50 g</td><td>23,70 g</td><td>3,56 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	23,97 g	7,36 g	1,34 g	Szénhidrát	Cukor	Só	80,50 g	23,70 g	3,56 g	<p>Brokkolileves, Mexikói pulykaragu , Párolt rizs, Körte, Ásványvíz</p> <p>Energia: 652,23 Kcal / 2 726,32 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>26,59 g</td><td>17,25 g</td><td>3,12 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> </tr> <tr> <td>96,65 g</td><td>0,00 g</td><td>2,30 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	26,59 g	17,25 g	3,12 g	Szénhidrát	Cukor	Só	96,65 g	0,00 g	2,30 g	<p>Kertészleves, Lencse főzelék tejm., Mandarin, Ásványvíz, Natúr pulykamell</p> <p>Energia: 609,59 Kcal / 2 548,09 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>34,03 g</td><td>19,21 g</td><td>2,94 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> </tr> <tr> <td>68,68 g</td><td>2,73 g</td><td>1,76 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	34,03 g	19,21 g	2,94 g	Szénhidrát	Cukor	Só	68,68 g	2,73 g	1,76 g	<p>Fahéjas porcukor szórat, Ásványvíz, Főtt tészta, Sárgabaracklekvár, Csontleves, Levestésztabetét cérnametélt</p> <p>Energia: 416,52 Kcal / 1 741,05 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>11,09 g</td><td>7,47 g</td><td>0,60 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> </tr> <tr> <td>76,54 g</td><td>25,41 g</td><td>1,49 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	11,09 g	7,47 g	0,60 g	Szénhidrát	Cukor	Só	76,54 g	25,41 g	1,49 g
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																													
16,38 g	11,30 g	1,78 g																																																																													
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																													
87,60 g	0,73 g	4,68 g																																																																													
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																													
15,78 g	21,48 g	5,10 g																																																																													
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																													
50,15 g	9,39 g	2,08 g																																																																													
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																													
23,97 g	7,36 g	1,34 g																																																																													
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																													
80,50 g	23,70 g	3,56 g																																																																													
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																													
26,59 g	17,25 g	3,12 g																																																																													
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																													
96,65 g	0,00 g	2,30 g																																																																													
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																													
34,03 g	19,21 g	2,94 g																																																																													
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																													
68,68 g	2,73 g	1,76 g																																																																													
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																													
11,09 g	7,47 g	0,60 g																																																																													
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																													
76,54 g	25,41 g	1,49 g																																																																													



PENSIO

MINŐSÉGI KÖZÉTKEZTETÉS KFT

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



Heti étlap 2018.03.05. - 2018.03.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat
(00506) Tej- tojásmentes óvoda L	Uzsonna	Teljes kiőrlésű kenyér , Párizsi glutén- és szójamentes, Margarin, Jégcsapretek	Zöldfűszeres margarin, Teljes kiőrlésű kenyér , Kígyóuborka	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.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		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		



PENSIO

MINŐSÉGI KÖZÉTKEZTETÉS KFT

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



Heti étlap 2018.03.05. - 2018.03.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat
(00571) Liszt- tojás óvi L	Tízórai	Kakaó, Margarin, Puffasztott rizs	Forralt tej, Kajsziarack lekvár, Vaj, Puffasztott rizs	Citromos tea, Házi csirkemájás, Lilahagyma, Puffasztott rizs	Vaj, Karamell , Puffasztott rizs	Gyümölcs tea, Margarin, Jégcsapretek, Puffasztott rizs, Csirkesonka EF EF	Hideg tej, Margarin, Kígyóborka, Párizsi glutén- és szójamentes, Puffasztott rizs
		Energia: 189,93 Kcal / 793,91 KJ Fehérje 8,09 g Zsír 5,34 g T.Zsírsav 2,31 g Szénhidrát Cukor Só 27,11 g 3,00 g 0,33 g	Energia: 257,20 Kcal / 1 075,10 KJ Fehérje 8,78 g Zsír 10,36 g T.Zsírsav 5,08 g Szénhidrát Cukor Só 31,88 g 5,43 g 0,27 g	Energia: 188,77 Kcal / 789,06 KJ Fehérje 6,96 g Zsír 3,94 g T.Zsírsav 0,66 g Szénhidrát Cukor Só 30,66 g 10,00 g 0,24 g	Energia: 297,38 Kcal / 1 243,05 KJ Fehérje 7,75 g Zsír 9,91 g T.Zsírsav 4,83 g Szénhidrát Cukor Só 43,91 g 19,98 g 0,23 g	Energia: 186,16 Kcal / 778,15 KJ Fehérje 5,97 g Zsír 7,97 g T.Zsírsav 2,15 g Szénhidrát Cukor Só 21,96 g 5,01 g 0,57 g	Energia: 305,24 Kcal / 1 275,90 KJ Fehérje 11,61 g Zsír 16,63 g T.Zsírsav 6,39 g Szénhidrát Cukor Só 26,59 g 0,00 g 0,80 g
	Ebéd	Palócleves pulykahúsból liszt, Spagetti lisztm, Kiwi, Ásványvíz, Reszelt sajt, Tejföl	Sárgarépa főzelék liszt, Főtt baromfi rudacska, Alma, Ásványvíz, Húsleves	Sárgabarack- krémleves lisztm. , Petrezselymes burgonya , Vegyes vágott savanyúság, Ásványvíz, Majoránás csirkeragu lisztm.	Brokkolileves, Mexikói pulykaragu lisztm. , Párolt rizs, Körte, Ásványvíz	Kertészleves lisztm. , Lencsefőzelék lisztm. , Mandarin , Ásványvíz, Natúr pulykamell lisztm	Májgaluska leves lisztm., Fahéjas porcukor szórát, Ásványvíz, Metélt tészta fél lisztm., Sárgabaracklekvár
		Energia: 979,43 Kcal / 4 094,02 KJ Fehérje 14,33 g Zsír 23,40 g T.Zsírsav 8,12 g Szénhidrát Cukor Só 173,82 g 0,00 g 3,43 g	Energia: 416,14 Kcal / 1 739,47 KJ Fehérje 17,37 g Zsír 19,08 g T.Zsírsav 5,39 g Szénhidrát Cukor Só 42,23 g 3,00 g 2,18 g	Energia: 516,14 Kcal / 2 157,47 KJ Fehérje 25,48 g Zsír 9,27 g T.Zsírsav 2,32 g Szénhidrát Cukor Só 80,98 g 22,98 g 3,58 g	Energia: 662,91 Kcal / 2 770,96 KJ Fehérje 24,43 g Zsír 19,93 g T.Zsírsav 4,66 g Szénhidrát Cukor Só 94,54 g 0,00 g 3,52 g	Energia: 699,84 Kcal / 2 925,33 KJ Fehérje 34,79 g Zsír 24,55 g T.Zsírsav 4,63 g Szénhidrát Cukor Só 76,84 g 4,00 g 2,65 g	Energia: 870,69 Kcal / 3 639,48 KJ Fehérje 11,14 g Zsír 10,65 g T.Zsírsav 1,36 g Szénhidrát Cukor Só 181,96 g 25,41 g 3,24 g
	Uzsonna						

Heti étlap 2018.03.05. - 2018.03.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat
(00571) Liszt- tojás óvi L	Uzsonna	Margarin, Jégcsapretek, Párizsi glutén- és szójamentes, Gluténmentes abonett	Kígyóuborka, Gluténmentes abonett, Zöldfűszeres 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.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav
		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		

Heti étlap 2018.03.05. - 2018.03.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat
(00866) Tej-Szója-Hüvelyes óvoda L	Tízórai	Kakaó rizstejes, Margarin, Zsemle	Rizstej forralt, Kajsziabarack lekvár, Margarin, Zsemle	Citromos tea, Csirkemájkrém diétás, Lilahagyma, Zsemle	Rizstej forralt, Margarin, Zsemle	Gyümölcs tea, Jégcsapretek, Csirkesonka EF EF, Margarin, Zsemle	Hideg rizstej, Főtt tojás, Kígyóuborka, Margarin, Zsemle
		Energia: 335,71 Kcal / 1 403,27 KJ	Energia: 301,52 Kcal / 1 260,35 KJ	Energia: 236,18 Kcal / 987,23 KJ	Energia: 275,26 Kcal / 1 150,59 KJ	Energia: 202,35 Kcal / 845,82 KJ	Energia: 344,86 Kcal / 1 441,51 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
		5,50 g 5,16 g 0,95 g	5,24 g 5,15 g 0,71 g	8,39 g 3,76 g 0,53 g	5,20 g 5,15 g 0,71 g	8,54 g 2,96 g 0,78 g	10,90 g 9,98 g 1,95 g
	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	41,77 g 10,00 g 0,71 g	52,50 g 9,70 g 0,61 g	35,02 g 5,01 g 1,05 g	53,25 g 9,70 g 0,76 g	
	Ebéd	Kiwi, Ásványvíz, Gránátos kocka, Pulykaraguleves	Sárgarépa-főzelék tejml., Főtt baromfi rudacska, Alma, Ásványvíz, Húsleves	Sárgabarack-krémléves tejml., Rántott csirkemell, Petrezselymes burgonya, Vegyes vágott savanyúság, Ásványvíz	Brokkolileves, Párolt rizs, Körte, Ásványvíz, Magyaros pulykaragu	Kertészleves, Mandarin, Ásványvíz, Natúr pulykamell, Tökfőzelék tejml.	Májgaluskaleves, Fahéjas porcukor szórat, Ásványvíz, Főtt tészta, Sárgabaracklekvár
		Energia: 539,58 Kcal / 2 255,44 KJ	Energia: 462,53 Kcal / 1 933,38 KJ	Energia: 696,49 Kcal / 2 911,33 KJ	Energia: 646,01 Kcal / 2 700,32 KJ	Energia: 434,98 Kcal / 1 818,22 KJ	Energia: 421,08 Kcal / 1 760,11 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
26,07 g 11,69 g 2,32 g		15,78 g 21,48 g 5,10 g	25,27 g 22,19 g 2,47 g	26,26 g 18,08 g 3,82 g	20,12 g 17,07 g 2,84 g	15,05 g 6,17 g 0,91 g	
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
80,59 g 0,00 g 3,85 g		50,15 g 9,39 g 2,08 g	97,35 g 23,70 g 2,96 g	92,05 g 0,00 g 2,09 g	49,49 g 5,72 g 4,29 g	80,34 g 25,41 g 1,36 g	



Heti étlap 2018.03.05. - 2018.03.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat
(00866) Tej-Szója-Hüvelyes óvoda L	Uzsonna	Párizsi glutén- és szójamentes, Margarin, Jégcsapretek, Zsemle	Zöldfűszeres margarin, Kígyóuborka, Zsemle	Margarin, Hideg rizstej, Zsemle	Miniméz 20g-os, Margarin, Zsemle	Zsemle, Petrezselymes margarin	Margarin, Zsemle
		Energia: 201,70 Kcal / 843,11 KJ	Energia: 176,81 Kcal / 739,07 KJ	Energia: 275,26 Kcal / 1 150,59 KJ	Energia: 220,12 Kcal / 920,10 KJ	Energia: 173,28 Kcal / 724,31 KJ	Energia: 154,69 Kcal / 646,60 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
		7,44 g 6,02 g 1,98 g	5,04 g 4,38 g 1,20 g	5,20 g 5,15 g 0,71 g	4,72 g 2,35 g 0,60 g	4,74 g 4,35 g 1,20 g	4,70 g 2,35 g 0,60 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
29,20 g 0,00 g 1,08 g	29,09 g 0,00 g 0,69 g	52,50 g 9,70 g 0,61 g	44,70 g 16,20 g 0,58 g	28,58 g 0,00 g 1,66 g	28,50 g 0,00 g 0,58 g		

Elérhetőség: 433-43-05
Fax: 433-43-06

Üzletvezető: Kurdi Jánosné

”Az étlapváltozás jogát fenntartjuk”