

## Heti étlap 2018.06.04. - 2018.06.08.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00024) Sertésmentes óvoda L	Tízórai	Hideg tej, Diós búrkifli	Forralt tej, Margarin, Főtt tojás, Burgonyás kenyér	Gyümölcs tea, Citromos szardíniakrém , Teljes kiőrlésű kenyér , Paprika	Tejeskávé, Vaj, Fonotka	Citromos tea, Margarin, Kukoricás kenyér, Paradicsom, Párizsi glutén- és szójamentes
		Energia: 340,67 Kcal / 1 424,00 KJ	Energia: 350,32 Kcal / 1 464,34 KJ	Energia: 244,51 Kcal / 1 022,05 KJ	Energia: 348,05 Kcal / 1 454,85 KJ	Energia: 260,79 Kcal / 1 090,10 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
		10,45 g 17,60 g 3,04 g	17,07 g 15,70 g 4,77 g	9,99 g 7,10 g 1,45 g	10,38 g 13,76 g 6,50 g	7,60 g 11,20 g 3,44 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		33,20 g 0,00 g 0,22 g	35,23 g 0,00 g 1,09 g	34,60 g 5,15 g 0,68 g	45,66 g 13,79 g 0,23 g	31,95 g 4,51 g 1,56 g
						
	Ebéd	Rizsleves, Fejtett babfőzelék , Alma, Ásványvíz, Csirke pörkölt	Húsos karfiolleves pulyka, Főtt tészta, Túró, Tejföl	Petrezselymes burgonya , Almaleves diab-tej, Sült csirkemell , Mongol saláta	Gombakrémleves , Pulyka aprópecsenye , Zöldséges rizs	Korpagaluska leves sertéscsont n, Vagdalt pulykahúsból, Tökfőzelék
		Energia: 520,45 Kcal / 2 175,48 KJ	Energia: 511,42 Kcal / 2 137,74 KJ	Energia: 389,60 Kcal / 1 628,53 KJ	Energia: 488,07 Kcal / 2 040,13 KJ	Energia: 484,09 Kcal / 2 023,50 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
		35,32 g 11,40 g 2,20 g	28,34 g 17,08 g 5,19 g	19,38 g 7,82 g 0,88 g	25,22 g 16,32 g 4,43 g	22,40 g 18,03 g 3,30 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		66,63 g 2,00 g 1,55 g	60,35 g 0,00 g 0,76 g	59,78 g 3,98 g 1,89 g	59,29 g 0,00 g 2,17 g	57,59 g 7,99 g 5,62 g
						

## Heti étlap 2018.06.04. - 2018.06.08.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00024) Sertésmentes óvoda L	Uzsonna	Sajtkrém, Zsemle, teljes kiőrlésű, Kígyóuborka	Margarin, Zsemle, teljes kiőrlésű, Jégcsapretek, Sonka glutén- és szójamentes	Trappista sajt, Margarin, Zsemle, magos	Házi csirkemájaskrém, Zsemle, teljes kiőrlésű, Póréhagyma	Joghurt poharas gyümölcsös, Teljes kiőrlésű kifli
		Energia: 226,72 Kcal / 947,69 KJ	Energia: 244,15 Kcal / 1 020,55 KJ	Energia: 322,63 Kcal / 1 348,59 KJ	Energia: 239,89 Kcal / 1 002,74 KJ	Energia: 211,47 Kcal / 883,94 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
		6,48 g 8,11 g 4,58 g	8,86 g 9,01 g 1,90 g	13,41 g 15,81 g 7,26 g	10,06 g 7,06 g 2,42 g	8,39 g 5,50 g 4,62 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		31,69 g 0,00 g 0,67 g	31,48 g 0,00 g 1,24 g	31,30 g 0,00 g 1,16 g	33,77 g 0,00 g 0,77 g	31,65 g 12,99 g 0,99 g

## Heti étlap 2018.06.04. - 2018.06.08.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00505) Tejmentes óvoda L	Tízórai	Citromos tea, magyaros margarin, Zsemle	Főtt tojás, Burgonyás kenyér, Rizstej forralt, Minimargarin	Gyümölcs tea, Citromos szardíniás margarinkrém, Teljes kiórlású kenyér , Paprika	Tejeskávé TM, Zöldfűszeres margarin, Félbarna kenyér	Citromos tea, Kukoricás kenyér, Paradicsom, Párizsi glutén- és szója mentes, Minimargarin
		Energia: 191,60 Kcal / 800,89 KJ	Energia: 378,89 Kcal / 1 583,76 KJ	Energia: 216,38 Kcal / 904,47 KJ	Energia: 312,36 Kcal / 1 305,66 KJ	Energia: 260,79 Kcal / 1 090,10 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
		4,70 g 4,35 g 1,20 g	10,97 g 15,50 g 3,14 g	9,70 g 4,87 g 1,13 g	5,72 g 6,91 g 1,25 g	7,60 g 11,20 g 3,44 g
	Ebéd	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		33,04 g 4,51 g 0,88 g	49,23 g 9,70 g 0,82 g	32,98 g 5,01 g 0,70 g	56,36 g 20,13 g 0,76 g	31,95 g 4,51 g 1,56 g
						
		Rizsleves, Sertéspörkölt , Fejtett babfőzelék tejml., Alma, Ásványvíz	Sertéshúsos karfiolleves , Alma, Ásványvíz, Carbonare mártás, Spagetti	Gyümölcsleves tejml. , Makói csirkecomb, Petrezselymes burgonya , Mongol saláta, Ásványvíz	Gombakrémleves tejml., Pulyka aprópecsenye , Zöldséges rizs , Körtebefőtt, Ásványvíz	Korpagaluska leves , Sertésvagdalt, Tökfőzelék tejml, Alma, Ásványvíz
	Uzsonna	Energia: 643,75 Kcal / 2 690,88 KJ	Energia: 698,30 Kcal / 2 918,89 KJ	Energia: 784,33 Kcal / 3 278,50 KJ	Energia: 558,59 Kcal / 2 334,91 KJ	Energia: 395,67 Kcal / 1 653,90 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
		31,09 g 23,00 g 5,92 g	33,02 g 22,02 g 4,92 g	53,22 g 26,33 g 2,98 g	24,82 g 15,77 g 3,34 g	10,25 g 8,93 g 1,64 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		75,53 g 3,72 g 2,02 g	90,73 g 0,58 g 4,19 g	72,69 g 12,02 g 1,81 g	78,60 g 9,19 g 1,90 g	71,66 g 5,72 g 4,79 g
						
		Zsemle, teljes kiórlású , Kígyóuborka, Minimargarin	Zsemle, teljes kiórlású , Jégcsapretek, Sonka glutén- és szója mentes, Minimargarin	Zsemle, magos, Sárgarépas margarin	Házi csirkemájas margarin, Zsemle, teljes kiórlású , Póréhagyma	Miniméz 20g-os, Minimargarin, Zsemle
		Energia: 214,60 Kcal / 897,03 KJ	Energia: 244,15 Kcal / 1 020,55 KJ	Energia: 175,87 Kcal / 735,14 KJ	Energia: 200,73 Kcal / 839,05 KJ	Energia: 265,57 Kcal / 1 110,08 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
		5,40 g 7,41 g 1,90 g	8,86 g 9,01 g 1,90 g	5,12 g 3,39 g 0,90 g	8,81 g 3,44 g 0,94 g	4,74 g 7,35 g 1,90 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 2018.06.04. - 2018.06.08.

	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	31,33 g	0,00 g	0,65 g	31,48 g	0,00 g	1,24 g	31,02 g	0,00 g	1,84 g	33,42 g	0,00 g	0,88 g	44,74 g	16,20 g	0,58 g

## Heti étlap 2018.06.04. - 2018.06.08.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00506) Tej- tojásmentes óvoda L	Tízórai	Citromos tea, magyaros margarin, Zsemle	Burgonyás kenyér, Rizstej forralt, Főtt virsli efef, Ketchup	Gyümölcs tea, Citromos szardíniás margarinkrém, Teljes kiórlású kenyér , Paprika	Tejeskávé TM, Zöldfűszeres margarin, Félbarna kenyér	Citromos tea, Kukoricás kenyér, Paradicsom, Párizsi glutén- és szója mentes, Minimargarin
		Energia: 191,60 Kcal / 800,89 KJ	Energia: 387,68 Kcal / 1 620,50 KJ	Energia: 216,38 Kcal / 904,47 KJ	Energia: 312,36 Kcal / 1 305,66 KJ	Energia: 260,79 Kcal / 1 090,10 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
		4,70 g 4,35 g 1,20 g	12,64 g 14,74 g 4,21 g	9,70 g 4,87 g 1,13 g	5,72 g 6,91 g 1,25 g	7,60 g 11,20 g 3,44 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		33,04 g 4,51 g 0,88 g	51,46 g 11,10 g 1,90 g	32,98 g 5,01 g 0,70 g	56,36 g 20,13 g 0,76 g	31,95 g 4,51 g 1,56 g
						
	Ebéd	Rizsleves, Sertéspörkölt , Fejtett babfőzelék tej. , Alma, Ásványvíz	Húsos karfiolleves tojm, Alma, Ásványvíz, Carbonare mártás, Spagetti	Gyümölcsleves tej. , Makói csirkecomb, Petrezselymes burgonya , Mongol saláta, Ásványvíz	Gombakrémleves tej. , Pulyka aprópecsenye , Zöldséges rizs , Körtebefőtt, Ásványvíz	Tökfőzelék tej. , Alma, Ásványvíz, Zöldségleves betét n., Sertés aprópecsenye
		Energia: 643,75 Kcal / 2 690,88 KJ	Energia: 689,57 Kcal / 2 882,40 KJ	Energia: 784,33 Kcal / 3 278,50 KJ	Energia: 558,59 Kcal / 2 334,91 KJ	Energia: 507,94 Kcal / 2 123,19 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
		31,09 g 23,00 g 5,92 g	32,28 g 21,75 g 4,86 g	53,22 g 26,33 g 2,98 g	24,82 g 15,77 g 3,34 g	18,79 g 26,28 g 6,12 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		75,53 g 3,72 g 2,02 g	89,89 g 0,58 g 4,88 g	72,69 g 12,02 g 1,81 g	78,60 g 9,19 g 1,90 g	46,95 g 5,72 g 3,83 g
						
	Uzsonna	Zsemle, teljes kiórlású , Kígyóuborka, Minimargarin	Zsemle, teljes kiórlású , Jégcsapretek, Sonka glutén- és szója mentes, Minimargarin	Zsemle, magos, Sárgarépás margarin	Házi csirkemájas margarin, Zsemle, teljes kiórlású , Póréhagyma	Miniméz 20g-os, Minimargarin, Zsemle
		Energia: 214,60 Kcal / 897,03 KJ	Energia: 244,15 Kcal / 1 020,55 KJ	Energia: 175,87 Kcal / 735,14 KJ	Energia: 200,73 Kcal / 839,05 KJ	Energia: 265,57 Kcal / 1 110,08 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
		5,40 g 7,41 g 1,90 g	8,86 g 9,01 g 1,90 g	5,12 g 3,39 g 0,90 g	8,81 g 3,44 g 0,94 g	4,74 g 7,35 g 1,90 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 2018.06.04. - 2018.06.08.

	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	31,33 g	0,00 g	0,65 g	31,48 g	0,00 g	1,24 g	31,02 g	0,00 g	1,84 g	33,42 g	0,00 g	0,88 g	44,74 g	16,20 g	0,58 g



## Heti étlap 2018.06.04. - 2018.06.08.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00571) Liszt- tojás óvi L	Tízórai	Hideg tej, Magyaros margarin, Puffasztott rizs	Forralt tej, Margarin, Puffasztott rizs, Főtt virslis ekef	Gyümölcs tea, Citromos szardíniás margarinkrém, Paprika, Puffasztott rizs	Forralt tej, Puffasztott rizs, Zöldfűszeres margarin	Citromos tea, Margarin, Paradicsom, Párizsi glutén- és szójamentes, Puffasztott rizs
		Energia: 232,97 Kcal / 973,81 KJ	Energia: 358,05 Kcal / 1 496,65 KJ	Energia: 158,00 Kcal / 660,44 KJ	Energia: 208,19 Kcal / 870,23 KJ	Energia: 253,46 Kcal / 1 059,46 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		8,96 g 9,98 g 4,31 g	15,61 g 21,36 g 7,81 g	6,76 g 4,73 g 1,20 g	9,08 g 7,39 g 2,90 g	7,39 g 14,74 g 4,74 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		26,21 g 0,00 g 0,42 g	25,55 g 0,00 g 1,47 g	21,38 g 5,01 g 0,15 g	26,22 g 0,00 g 0,48 g	22,04 g 4,51 g 1,02 g
			 	  		 
	Ebéd	Rizsleves, Sertés pörkölt liszt., Fejlett babfőzelék liszt., Alma, Ásványvíz	Húsos karfiolleves lito, Fodros nagykocka liszt., Túró, Tejföl, Alma, Ásványvíz	Gyümölcsleves liszt., Makói csirkecomb, Petrezselymes burgonya, Mongol saláta, Ásványvíz	Gombakrémleves liszt., Pulyka aprópecsenye, Zöldséges rizs, Körtebefőtt, Ásványvíz	Tökfőzelék liszt., Alma, Ásványvíz, Sült csirkemell falatok, Zöldségleves lito
		Energia: 679,27 Kcal / 2 839,35 KJ	Energia: 690,10 Kcal / 2 884,62 KJ	Energia: 799,42 Kcal / 3 341,58 KJ	Energia: 554,71 Kcal / 2 318,69 KJ	Energia: 390,51 Kcal / 1 632,33 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		31,72 g 27,80 g 7,51 g	20,12 g 26,12 g 7,86 g	53,48 g 28,07 g 3,93 g	24,52 g 16,60 g 4,21 g	21,78 g 15,96 g 2,65 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		72,81 g 3,00 g 3,22 g	88,60 g 2,69 g 2,66 g	72,10 g 11,29 g 1,82 g	75,91 g 8,46 g 2,30 g	38,60 g 5,00 g 4,34 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 2018.06.04. - 2018.06.08.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00571) Liszt- tojás óvi L	Uzsonna	Sajtkrém, Kígyóuborka, Gluténmentes abonett	Margarin, Jégcsapretek, Sonka glutén- és szójamentes, Gluténmentes abonett	Trappista sajt, Margarin, Gluténmentes abonett	Házi csirkemájás margarin, Póréhagyma, Gluténmentes abonett	Natúr joghurt, Gluténmentes abonett										
		Energia: 183,79 Kcal / 768,24 KJ		Energia: 201,22 Kcal / 841,10 KJ		Energia: 279,70 Kcal / 1 169,15 KJ		Energia: 157,80 Kcal / 659,60 KJ		Energia: 169,19 Kcal / 707,21 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		4,25 g	8,66 g	4,76 g	6,63 g	9,56 g	2,08 g	11,18 g	16,36 g	7,44 g	6,58 g	3,99 g	1,12 g	6,25 g	4,53 g	4,09 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		21,76 g	0,39 g	0,13 g	21,55 g	0,39 g	0,70 g	21,37 g	0,39 g	0,46 g	23,49 g	0,39 g	0,34 g	25,45 g	0,39 g	0,60 g
		 														



# 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)



2018.05.30. 7:47:56 - Élelm



## Heti étlap 2018.06.04. - 2018.06.08.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00866) Tej- Szója- Hüvelyes óvoda L	Tízórai	Citromos tea, magyaros margarin, Zsemle	Főtt tojás, Burgonyás kenyér, Rizstej forralt, Minimargarin	Gyümölcs tea, Citromos szardíniás margarinkrém, Teljes kiórlású kenyér , Paprika	Tejeskávé TM, Zöldfűszeres margarin, Félbarna kenyér	Citromos tea, Kukoricás kenyér, Paradicsom, Párizsi glutén- és szója mentes, Minimargarin
		Energia: 191,60 Kcal / 800,89 KJ	Energia: 378,89 Kcal / 1 583,76 KJ	Energia: 216,38 Kcal / 904,47 KJ	Energia: 312,36 Kcal / 1 305,66 KJ	Energia: 260,79 Kcal / 1 090,10 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		4,70 g 4,35 g 1,20 g	10,97 g 15,50 g 3,14 g	9,70 g 4,87 g 1,13 g	5,72 g 6,91 g 1,25 g	7,60 g 11,20 g 3,44 g
	Ebéd	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		33,04 g 4,51 g 0,88 g	49,23 g 9,70 g 0,82 g	32,98 g 5,01 g 0,70 g	56,36 g 20,13 g 0,76 g	31,95 g 4,51 g 1,56 g
						
		Rizsleves, Sertéspörkölt , Alma, Ásványvíz, Burgonya főzelék tej	Sertéshúsos karfiolleves , Alma, Ásványvíz, Carbonare mártás, Spagetti	Gyümölcsleves tej. , Makói csirkecomb, Petrezselymes burgonya , Mongol saláta, Ásványvíz	Gombakrémleves tej., Pulyka aprópecsenye , Zöldséges rizs hüvm. , Körtebefőtt, Ásványvíz	Korpagaluska leves , Sertésvagdalt, Tökfőzelék tej, Alma, Ásványvíz
	Uzsonna	Energia: 572,32 Kcal / 2 392,30 KJ	Energia: 698,30 Kcal / 2 918,89 KJ	Energia: 784,33 Kcal / 3 278,50 KJ	Energia: 557,10 Kcal / 2 328,68 KJ	Energia: 395,67 Kcal / 1 653,90 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		21,25 g 23,82 g 5,96 g	33,02 g 22,02 g 4,92 g	53,22 g 26,33 g 2,98 g	24,62 g 16,72 g 3,45 g	10,25 g 8,93 g 1,64 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		66,65 g 0,97 g 1,54 g	90,73 g 0,58 g 4,19 g	72,69 g 12,02 g 1,81 g	76,27 g 9,19 g 2,46 g	71,66 g 5,72 g 4,79 g
						
		Zsemle, teljes kiórlású , Kígyóuborka, Minimargarin	Zsemle, teljes kiórlású , Jégcsapretek, Sonka glutén- és szója mentes, Minimargarin	Zsemle, magos, Sárgarépas margarin	Házi csirkemájas margarin, Zsemle, teljes kiórlású , Póréhagyma	Miniméz 20g-os, Minimargarin, Zsemle
		Energia: 214,60 Kcal / 897,03 KJ	Energia: 244,15 Kcal / 1 020,55 KJ	Energia: 175,87 Kcal / 735,14 KJ	Energia: 200,73 Kcal / 839,05 KJ	Energia: 265,57 Kcal / 1 110,08 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		5,40 g 7,41 g 1,90 g	8,86 g 9,01 g 1,90 g	5,12 g 3,39 g 0,90 g	8,81 g 3,44 g 0,94 g	4,74 g 7,35 g 1,90 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 2018.06.04. - 2018.06.08.

	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	31,33 g	0,00 g	0,65 g	31,48 g	0,00 g	1,24 g	31,02 g	0,00 g	1,84 g	33,42 g	0,00 g	0,88 g	44,74 g	16,20 g	0,58 g

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

Faragóné Medveczki Anett  
Üzletvezető

"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)

