

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.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 , 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.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		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.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
E-mail: 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
(00653) Gluténmentes ovi L	Tízórai	Hideg tej, Magyaros margarin, Puffasztott rizs	Forralt tej, Margarin, Főtt tojás, Puffasztott rizs	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: 296,57 Kcal / 1 239,66 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	14,13 g 15,16 g 4,84 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	25,68 g 0,00 g 0,51 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
	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

Elérhetőség: 433-43-05
Fax: 433-43-06

Faragóné Medveczki Anett
Üzletvezető

"Az étlapváltozás jogát fenntartjuk"