










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	Tejeskávét, Vaj, Fonotkát	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.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		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.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
(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
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

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
E-mail: info@minosegikozetkeztetes.hu



2018.05.30. 7:48:29 - Élelm