

Heti étlap 2018.10.22. - 2018.10.26.

(00024)
Sertésmentes
óvoda XI

	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	Citromos tea, Kockasajt, Teljes kiőrlésű kenyér	Forralt tej, Lekváros táska	Citromos tea, Házi szárnyasmájkrém, Zsemle, teljes kiőrlésű, Jégcsapretek
	Energia: 249,91 Kcal / 1 044,62 KJ	Energia: 282,43 Kcal / 1 180,56 KJ	Energia: 213,60 Kcal / 892,85 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
	9,31 g 6,77 g 3,72 g	8,75 g 14,30 g 1,63 g	8,59 g 1,00 g 0,22 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
37,51 g 10,00 g 1,25 g	28,50 g 0,00 g 0,27 g	42,20 g 10,00 g 0,90 g	
Ebéd	Tojásleves, Temesvári pulykaragu, Párolt rizs, Müzliszelet, gyümölcsös, Ásványvíz	Árpagyöngyleves, Pulykafalatok feltét, Lencsefőzelék, Félbarna kenyér, Alma, Ásványvíz	Brokkolikrémleves, Levesgyöngy, Párolt zöldség, Mandarin, Ásványvíz, Rántott csirkemell
	Energia: 621,91 Kcal / 2 599,58 KJ	Energia: 744,33 Kcal / 3 111,30 KJ	Energia: 450,12 Kcal / 1 881,50 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
	23,62 g 22,04 g 4,24 g	40,08 g 21,59 g 4,25 g	31,96 g 11,71 g 3,53 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
81,42 g 4,00 g 2,49 g	88,57 g 4,36 g 3,00 g	52,09 g 0,00 g 5,20 g	
Uzsonna	Hideg tej, Kukoricás kenyér, Zöldfűszeres szendvicsszén, Paprika	Körözött, Burgonyás kenyér, Póréhagyma	Túrós batyu
	Energia: 307,06 Kcal / 1 283,51 KJ	Energia: 159,35 Kcal / 666,08 KJ	Energia: 251,20 Kcal / 1 050,02 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
	13,24 g 10,95 g 3,04 g	7,54 g 2,46 g 0,80 g	8,60 g 0,00 g 0,00 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 2018.10.22. - 2018.10.26.

Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
38,75 g	0,00 g	1,44 g	26,54 g	0,00 g	0,20 g	41,30 g	0,00 g	0,30 g
								



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



2018.10.17. 12:26:38 - EGYEM

Heti étlap 2018.10.22. - 2018.10.26.

		szerda	csütörtök	péntek						
(00505) Tejmentes óvoda XI	Tízórai	Citromos tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Párizsi glutén- és szójamentes, Minimargarin	Rizstej, Minimargarin, Zsemle, Miniméz 20g-os	Citromos tea, Házi szárnyasmájkrém, Zsemle, teljes kiőrlésű, Jégcsapretek						
		Energia: 280,78 Kcal / 1 173,66 KJ	Energia: 386,14 Kcal / 1 614,07 KJ	Energia: 213,60 Kcal / 892,85 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		7,53 g	11,16 g	3,28 g	5,24 g	10,15 g	2,01 g	8,59 g	1,00 g	0,22 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	37,09 g	10,00 g	1,11 g	68,74 g	25,90 g	0,61 g	42,20 g	10,00 g	0,90 g	
	Ebéd	Tojásleves, Temesvári pulyka ragu tejml., Párolt rizs, Ásványvíz, Alma	Árpagyöngyleves, Sertés aprópecsenye, Lencsefőzelék tejml., Félbarna kenyér, Alma, Ásványvíz	Brokkolikrémleves tejml., Párolt zöldség, Mandarin, Ásványvíz, Rántott csirkemell						
		Energia: 634,09 Kcal / 2 650,50 KJ	Energia: 813,29 Kcal / 3 399,55 KJ	Energia: 477,28 Kcal / 1 995,03 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
24,61 g		21,63 g	4,41 g	38,11 g	28,73 g	6,53 g	32,23 g	12,15 g	2,16 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
82,69 g	0,97 g	3,45 g	91,34 g	5,33 g	3,23 g	58,04 g	0,73 g	5,23 g		
Uzsonna	Kukoricás kenyér, Gyümölcs tea, Zöldfűszeres margarin, Paprika	Burgonyás kenyér, Póréhagyma, Magyaros margarinkrém	Párizsi glutén- és szójamentes, Minimargarin, Zsemle							
	Energia: 192,60 Kcal / 805,07 KJ	Energia: 168,83 Kcal / 705,71 KJ	Energia: 242,78 Kcal / 1 014,82 KJ							
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	5,30 g	4,59 g	1,20 g	5,24 g	4,93 g	1,20 g	7,10 g	10,99 g	3,28 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	

Heti étlap 2018.10.22. - 2018.10.26.

		32,15 g	5,01 g	1,20 g	25,67 g	0,00 g	1,18 g	28,58 g	0,00 g	1,04 g
Tízórai	Citromos tea, Teljes kiőrlésű kenyér , Párizsi glutén- és szójamentes, Minimargarin				Minimargarin, Zsemle, Rizstej, Miniméz 20g-os			Citromos tea, Házi szárnyasmájkrém, Zsemle, teljes kiőrlésű , Jégcsapretek		
	Energia: 280,78 Kcal / 1 173,66 Kj				Energia: 386,14 Kcal / 1 614,07 Kj			Energia: 213,60 Kcal / 892,85 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	7,53 g	11,16 g	3,28 g	5,24 g	10,15 g	2,01 g	8,59 g	1,00 g	0,22 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
37,09 g	10,00 g	1,11 g	68,74 g	25,90 g	0,61 g	42,20 g	10,00 g	0,90 g		
Ebéd	Tojásleves , Temesvári pulykaragu hüvm. tejmentes, Párolt rizs, Ásványvíz, Alma				Árpagyöngyleves, Sertés aprópecsenye, Félbarna kenyér, Alma, Ásványvíz, Tököfzelék tej.			BrokkolikréMLEVES tej, Párolt zöldség , Mandarin , Ásványvíz, PíRított ZsemleKocka, Rántott csirkemell		
	Energia: 626,33 Kcal / 2 618,06 Kj				Energia: 575,73 Kcal / 2 406,55 Kj			Energia: 477,28 Kcal / 1 995,03 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	24,13 g	21,57 g	4,41 g	20,51 g	26,30 g	6,45 g	32,23 g	12,15 g	2,16 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
81,40 g	0,97 g	3,24 g	61,84 g	9,32 g	4,45 g	58,04 g	0,73 g	5,23 g		



Heti étlap 2018.10.22. - 2018.10.26.

		szerda	csütörtök	péntek						
(00866) Tej- Szója- Hüvelyes óvoda XI	Uzsonna	Gyümölcs tea, Kukoricás kenyér, Paprika, Zöldfűszeres margarin	Burgonyás kenyér, Póréhagyma, Magyaros margarinkrém	Párizsi glutén- és szójamentes, Minimargarin, Zsemle						
		Energia: 192,60 Kcal / 805,07 KJ	Energia: 168,83 Kcal / 705,71 KJ	Energia: 242,78 Kcal / 1 014,82 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		5,30 g	4,59 g	1,20 g	5,24 g	4,93 g	1,20 g	7,10 g	10,99 g	3,28 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
32,15 g	5,01 g	1,20 g	25,67 g	0,00 g	1,18 g	28,58 g	0,00 g	1,04 g		

Elérhetőség: 433-43-05
Fax: 433-43-06

Medveczki Anett
Üzletvezető

” Az étlapváltozás jogát fenntartjuk”