

**MENZAMINTA KFT.**  
1103 Budapest, Kőér utca 5.  
Pamut konyha  
1183 Gyömri út 89.

49. Hét 2014.12.01.-12.05.		Menü			IV. ISKOLA	
	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	
<b>Tízórai</b>	Forrált teji, Kakós csiga	Gyümölcs tea, Sajtos párizsi, Margarin, Félbarna kenyér	Karamell, Sajtkrém, Kifli, Jégcsapretek	Citromos tea, Főtt tojás, Margarin, Zsemle, Kigyúborka	Tejeskávé, Margarin, Trappista sajt, Tejeskőrösű kenyér, Zöldpaprika	
Tápanyagtartalom	En.:355,95kcal, Feh.:5,5g, Zsír:10,75g Szénh.:33,55g	En.:310,24kcal, Feh.:9,42g, Zsír:7,91g Szénh.:50,37g	En.:380,52kcal, Feh.:7,61g, Zsír:8,72g Szénh.:51,79g	En.:337,42kcal, Feh.:11,18g, Zsír:7,95g Szénh.:57,35g	En.:363,22kcal, Feh.:12,03g, Zsír:10,66g Szénh.:28,78g	
Allergének	Glutén, teji, tojás	Glutén, teji, szója	Glutén, teji,	Glutén, teji, tojás	Glutén, teji	
<b>Ebéd</b>	Legényfogó leves, Darázs metélt, Sárgabaracklekvár, Alma	Korpagaluskaleves, Székelykaposzia, Félbarna kenyér, Műzli szelet	Almaleves, Pirtótt csirkemáj, Burgonya, Cékla	Lebencsleves, Sertés sült, Zöldbabfőzelék, Félbarna kenyér,	Sósakrém leves, Levesgyöngy, Tavasszi csirkeragu, Párolt rizs köret	
Tápanyagtartalom	En.:690,35kcal, Feh.:25,11g, Zsír:22,67g Szénh.:117,45g	En.:636,19kcal, Feh.:20,42g, Zsír:26,46g Szénh.:83,88g	En.:630,23kcal, Feh.:25,01g, Zsír:28,77g Szénh.:87,39g	En.:631,09kcal, Feh.:26,28g, Zsír:18,26g Szénh.:84,55g	En.:642,5kcal, Feh.:23,4g, Zsír:12,7g Szénh.:103,2g	
Allergének	Glutén,teji,zeller,tojás	Glutén, teji, olajosmagvak,tojás	Glutén, teji,	Glutén, teji, zeller	Glutén, teji,	
<b>Uzsonna</b>	Kéfir, Korpás zsemle	Zöldhagymás vajkrém, Kifli, Kigyúborka	Sonka felvágott, Margarin, Félbarna kenyér, Jégcsapretek	Sertés párizsi, Margarin, Rozskenyér, Kalifornia paprika	Kapros szendvicskrém, Zsemle, Jégcsapretek	
Tápanyagtartalom	En.:202,8kcal, Feh.:12g, Zsír:0,7g Szénh.:38,4g	En.:184,16kcal, Feh.:15,02g, Zsír:5,38g Szénh.:29,15g	En.:220,06kcal, Feh.:10,74g, Zsír:5,38g Szénh.:32,12g	En.:233,85kcal, Feh.:8,2g, Zsír:7,68g Szénh.:33,11g	En.:223,49kcal, Feh.:6,28g, Zsír:18,35g Szénh.:33,02g	
Allergének	Glutén, teji,	Glutén, teji,	Glutén, teji, szója	Glutén, teji, szója	Glutén, teji,	
Napi összes tápanyag	En.:12549,1kcal, Feh.:42,65g, Zsír:34,12g, Szénh.:189,4g	En.:1130,58kcal, Feh.:44,86g, Zsír:39,79g Szénh.:163,4g	En.:1230,79kcal, Feh.:43,36g, Zsír:42,8g Szénh.:171,3g	En.:1202,37kcal, Feh.:45,66g, Zsír:33,89g Szénh.:175,01g	En.:1229,21kcal, Feh.:41,71g, Zsír:41,71g Szénh.:164,98g	

**JÓ ÉTVÁGYAT KIVÁNNUNK!**  
Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

Készítette :  
Kurdí Jánosné  
Üzletvezető

Ellenőrizte:  
Drávai Katalin Dietetikus  
*Drávai Katalin*

**MENZAMINTA KFT.**  
1103 Budapest, Köér utca 5.  
Pamut konyha  
1183 Gyömrői út 89.

<b>50. Hét 2014.12.08.12.13.</b>		<b>Menü</b>			<b>IV. ISKOLA</b>		
	<b>Hétfő</b>	<b>Kedd</b>	<b>Szerda</b>	<b>Csütörtök</b>	<b>Péntek</b>	<b>Szombat</b>	
<b>Tízórai</b>	Forrált tej, Csokis gabonagolyó	Citromos tea, Szonka felvágott, Zsemle	Forrált tej, Margarin, Kakaós kalács	Citromos tea, Zöldfűszeres túrókrém, Kifli	Tejeskávé, Kockasajt, Kifli	Gyümölcs tea, Zala felvágott, Margarin, Félbarna kenyér,	
Tápanyagtartalom	En.:224,96kcal, Feh.:4,85g, Zsír:1,8g Szénh.:29,25g	En.:285,38kcal, Feh.:9,98g, Zsír:2,87g Szénh.:56,68g	En.:362,76kcal, Feh.:7,07g, Zsír:8,81g Szénh.:38,91g	En.:275,17kcal, Feh.:7,37g, Zsír:2,99g Szénh.:54,55g	En.:336,73kcal, Feh.:9,42g, Zsír:5,95g, Szénh.:46,21g	En.:345,37kcal, Feh.:10,25g, Zsír:8,4g Szénh.:56,45g	
Allergének	Glutén, tej,	Glutén, tej, szója	Glutén, tej, tojás	Glutén, tej,	Glutén, tej,	Glutén, tej, szója	
<b>Ebéd</b>	Zabgaluskaleves, Csikos sertés tokány, Szarvacska tészta	Tojásleves, Párolt csirkemell, Lencsefőzelék, Félbarna kenyér	Brokkolileves, Serpényősburgonya virslivel, Vegyesvágott savanyúság	Kukorica krémleves, Kölesgolyó, Rántott halfigura, Párolt rizs, Cékla	Gyümölcsleves, Páztortarhonya, Félbarna kenyér, Csemege uborka	Csontleves, Sertés sült, Paradicsomos káposzta, Félbarna kenyér	
Tápanyagtartalom	En.:774,67kcal, Feh.:25,38g, Zsír:31,06g Szénh.:1055,67g	En.:768,57kcal, Feh.:29,84g, Zsír:27,47g Szénh.:105,54g	En.:663,4kcal, Feh.:31,96g, Zsír:29,73g Szénh.:98,77g	En.:804,6kcal, Feh.:26,37g, Zsír:18,36g Szénh.:102,13g	En.:656,7kcal, Feh.:29,92g, Zsír:25,13g Szénh.:86,93g	En.:727,81kcal, Feh.:28,48g, Zsír:23,7g Szénh.:91,14g	
Allergének	Glutén, tej, zeller, tojás	Glutén, tej, tojás	Glutén, szója	Glutén, tej, tojás	Glutén, tej,	Glutén,	
<b>Uzsonna</b>	Paprikás szalámi, Margarin, Zsemle, Zöldpaprika	Köményes sajtkrém, Félbarna kenyér, Lilahagyma	Joghurt, Magos kifli	Sajtkrém, Rozskenyér, Kigyóuborka	Baromfi párizsi, Margarin, Korpás kifli, Paradicsom	Lapka sajt, Margarin, Félbarna kenyér, Jégsapretek	
Tápanyagtartalom	En.:295,82kcal, Feh.:10,56g, Zsír:4,64g Szénh.:32,58g	En.:281,42kcal, Feh.:14,42g, Zsír:3,87g Szénh.:25,98g	En.:200,95kcal, Feh.:8,1g, Zsír:3,95g Szénh.:33,1g	En.:231,75kcal, Feh.:6,26g, Zsír:8,27g Szénh.:33,07g	En.:259,64kcal, Feh.:10,24g, Zsír:7,98g Szénh.:36,83g	En.:217,82kcal, Feh.:9,01g, Zsír:5,94g Szénh.:32,2g	
Allergének	Glutén, tej, szója	Glutén, tej,	Glutén, tej, olajosmagvak	Glutén, tej,	Glutén, tej, szója	Glutén, tej,	
Napi összes tápanyag	En.:1295,44kcal, Feh.:10,89g, Zsír:47,5g Szénh.:167,5g	En.:1335,37kcal, Feh.:54,243g, Zsír:34,21g Szénh.:188,2g	En.:11227,11kcal, Feh.:47,13g, Zsír:32,49g Szénh.:170,71	En.:1311,52kcal, Feh.:40g, Zsír:39,62g Szénh.:189,75g	En.:1253,07kcal, Feh.:49,58g, Zsír:39,06g Szénh.:169,97g	En.:1291kcal, Feh.:47,74g, Zsír:38,04g Szénh.:179,79g	

**JÓ ÉTVÁGYAT KIVÁNNUNK!**  
Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

Készítette :  
Kurdai Jánosné  
Üzletvezető

Ellenőrizte:  
Drávai Katalin Dietetikus

*Drávi Katalin*

**MENZAMINTA KFT.**  
**1103 Budapest, Kőér utca 5.**  
**Pamut konyha**  
**1183 Gyömői út 89.**

**51. Hét 2014.12.15.-12.19**

**Menü**

**IV. ISKOLA**

	<b>Hétfő</b>	<b>Kedd</b>	<b>Szerda</b>	<b>Csütörtök</b>	<b>Péntek</b>
<b>Tízórai</b>	Tejeskávé, Margarin, Briós,	Gyümölcs tea, Zala felvágott, Margarin, Zsemle, Kigyóuborka	Kakaó, Krémsajt, Korpás kifli	Citromos tea, Húskrém, Zsemle,	Karamell, Margarin, Félbarna kenyér
Tápanyagtartalom	En.:320,82kcal, Feh.:16,63g, Zsír:4,45g Szénh.:49,61g	En.:305,64kcal, Feh.:9,8g, Zsír:8,17g Szénh.:50,27g	En.:324,26kcal, Feh.:11,68g, Zsír:8,18g Szénh.:33,09	En.:341,38kcal, Feh.:7,33g, Zsír:3,74g Szénh.:53,61g	En.:341,38kcal, Feh.:7,33g, Zsír:3,74g Szénh.:53,61g
Allergének	Glutén, tej, tojás	Glutén, tej, szója	Glutén, tej,	Glutén, tej,	Glutén, tej,
<b>Ebéd</b>	Zellerkrém leves, Levesgyöngy, Lecsós csirkemell, Párolt rizs,	Rizsleves, Pulykapórkólt, Tótközelék, Félbarnakenyér	Húsos bableves, Tejbendara, Kakaozórát, Alma	Magyaros burgonyaleves, Vagdalt, Finomfőzelék, Félbarna kenyér	Húsleves, Főtt karaj, Gyümölcsmártás, Burgonya
Tápanyagtartalom	En.:746,23kcal, Feh.:23,42g, Zsír:15,2g Szénh.:88,54g	En.:798,29kcal, Feh.:24,35g, Zsír:23,29g Szénh.:72,51g	En.:970,06kcal, Feh.:32,29g, Zsír:51,54g Szénh.:91,89g	En.:7606,68kcal, Feh.:29,17g, Zsír:28,55g Szénh.:83,24g	En.:723,82kcal, Feh.:31,44g, Zsír:20,44g Szénh.:94,6g
Allergének	Glutén, tej, tojás, zeller	Glutén, tej,	Glutén, tej,	Glutén, tej, tojás	Glutén, tej,
<b>Uzsonna</b>	Tavaszi felvágott, Margarin, Félbarna kenyér, Jégcsapretek	Kefir, Kifli	Halkrém, Korpás kenyér, Liliahagyma	Pogácsa, Alma	Kenőmájás, Félbarna kenyér, Jégcsapretek
Tápanyagtartalom	En.:271,29kcal, Feh.:9,24g, Zsír:11,8g Szénh.:32,19g	En.:168,85kcal, Feh.:8,1g, Zsír:5,45g Szénh.:33,1g	En.:184,25kcal, Feh.:7,18g, Zsír:1,87g Szénh.:36,78g	En.:262,01kcal, Feh.:5,07g, Zsír:10,92g Szénh.:33,9g	En.:237,32kcal, Feh.:10,22g, Zsír:7,56g Szénh.:32,12g
Allergének	Glutén, tej, szója	Glutén, tej,	Glutén, tej,	Glutén, tej, tojás	Glutén, tej, szója
Napi összes tápanyag	En.:1338,34kcal, Feh.:49,29g, Zsír:391,45g Szénh.:170,34g	En.:1272,78kcal, Feh.:42,34g, Zsír:36,91g Szénh.:161,76g	En.:1353,94kcal, Feh.:47,39g, Zsír:39,13g Szénh.:176,37g,	En.:1184,6kcal, Feh.:43,46g, Zsír:45,52g Szénh.:175,01g	En.:1302,52kcal, Feh.:48,99g, Zsír:31,74 Szénh.:180,33g

**JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!**  
 Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

Készítette :  
 Kúrdi Jánosné  
 Üzlevezető

Ellenőrizte:  
 Drávai Katalin Dietetikus

*Drávai Katalin*