

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

49. Hét 2014.12.01.-12.05.		Menü+			IV. ISKOLA		
	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek		
Tízórai	Kakao, Margarin, Kakaó, Méz	Citromos tea, Sonka felvágott, Margarin, Rozsos kifli, Paradicsom	Forrált tej, Csokis croassan	Csokis tejital, Vaj, Edami sajt, Zsemle, Zöldpaprika	Gyümölcs tea, Csirkemell sonka, Margarin, Tejleskírtésű kenyér, Paradicsom		
Tápanyagtartalom	En.:350,09kcal, Feh.:8,14g, Zsír:7,77g Szénh.:51,62g,	En.:313,4kcal, Feh.:9,28g, Zsír:6,97g Szénh.:54,18g,	En.:326,0kcal, Feh.:3,94g, Zsír:6,55g Szénh.:85,55g,	En.:417,18kcal, Feh.:14,86g, Zsír:16,24g Szénh.:161,18g,	En.:237,04kcal, Feh.:9,5g, Zsír:8,41g Szénh.:31,11g,		
Allergének	Glutén, tej, méz	Glutén, tej, szója	Glutén, tej, tojás	Glutén, tej,	Glutén, tej, olajosmagvak		
Ebéd	Paradicsomleves, Poréhnagymás pulykatokány, Párolt rizs, Köfte	Gombakrémléves, Levesgyöngy, Sült csirkecomb, Petrezselymes burgonya, Csemege uborka	Húsgaluskaleves, Sajtos spagetti, Tejfólos mártás, Banán	Tojásleves, Párolt csirkemell, Brokkolifőzelék, Félbarna kenyér, Alma	Gyümölcsleves, Rántot halfigura, Párolt sárgarépa, Párolt rizs, Gyümölcsös müzliszelet		
Tápanyagtartalom	En.:706,38kcal, Feh.:33,8g, Zsír:22,87g Szénh.:93,1g	En.:670,4kcal, Feh.:36,71g, Zsír:34,41g Szénh.:84,9g,	En.:745,31kcal, Feh.:37,01g, Zsír:29,88g Szénh.:89,2g,	En.:672,86kcal, Feh.:29,54g, Zsír:15,72g Szénh.:103,41g,	En.:680,05kcal, Feh.:20,2g, Zsír:25,15g Szénh.:82,13g		
Allergének	Glutén, tej, zeller, tojás	Glutén, tej, tojás	Glutén, tej, tojás	Glutén, tej, tojás	Glutén, tej, tojás		
Uzsonna	Sajtos párizsi, Rozsos kifli, Margarin, Kigyóuborka	Mogyorókrém, Tejleskírtésű kenyér,	Zala felvágott, Margarin, Korpás kenyér, Zöldpaprika	Zelleres sajtkrém, Kifli, Jégcsapretek	Ízes buktia, Ivólé		
Tápanyagtartalom	En.:239,21kcal, Feh.:8,25g, Zsír:9,51g Szénh.:31,28g,	En.:212,87kcal, Feh.:4,38g, Zsír:0,62g Szénh.:22,45g,	En.:221,27kcal, Feh.:10,14g, Zsír:5,67g Szénh.:32,43g,	En.:210,54kcal, Feh.:5,56g, Zsír:7,73g Szénh.:29,68g	En.:404kcal, Feh.:19,8g, Zsír:5,48g Szénh.:55,32g,		
Allergének	Glutén, tej, szója	Glutén, mogyoró,	Glutén, tej, szója	Glutén, tej, olajosmagvak	Glutén, tej, tojás		
Napi összes tápanyag	En.:1295,68kcal, Feh.:50,19g, Zsír:40,55 Szénh.:176,0g	En.:1196,67kcal, Feh.:50,37g, Zsír:42,0g Szénh.:161,53g,	En.:1292,58kcal, Feh.:51,1g, Zsír:42,1g Szénh.:207,18g	En.:1257,73kcal, Feh.:49,96g, Zsír:39,04g Szénh.:178,56g,	En.:1321,09kcal, Feh.:49,5g, Zsír:39,04g Szénh.:178,56g,		

JÓ ÉTVÁGYAT KIVÁNNUNK!
Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

Kurdi Jánosné
Üzletvezető

Ellenőrizte: Drávai Katalin
diétetikus

Drávai Katalin

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

50. Hét 2014.12.08.-12.13.

Menü+

IV. ISKOLA

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat
Tízórai	Csokis tejtital, Kockasajt, Rozsos kifli, Zöldpaprika	Citromos tea, Sonka felvágott, Burgonyás kenyér, Zöldpaprika	Karamell, Kémsajti, Korpás zsemle, Jégcsapretek	Forralt tej, Főtt tojás, Margarin, Zsemle, Zöldpaprika	Gyümölcs tea, Pulykasonka, Margarin, Félbarna kenyér	Tejeskávé, Túróstáska
Tápanyagtartalom	En.:324,45kcal, Feh.:10,52g, Zsír:8,49g Szénh.:33,65g	En.:301,63kcal, Feh.:10,16g, Zsír:2,96g Szénh.:58,5g	En.:311,16kcal, Feh.:7,38g, Zsír:1,74g Szénh.:52,11g	En.:338,63kcal, Feh.:12,86g, Zsír:8,74g Szénh.:35,39g	En.:118,65kcal, Feh.:4,29g, Zsír:3,06g	En.:341,82kcal, Feh.:31,88g, Zsír:9,5g Szénh.:41,51g
Allergének	Glutén, tej,	Glutén, tej, szója	Glutén, tej,	Glutén, tej, tojás	Glutén, tej, szója	Glutén, tej, tojás
Ebéd	Karfiollevés, Milánói makaróni, Reszelt sajt, Narancs	Magyaros burgonyaleves, Sertés sült, Kukoricafőzelék, Félbarna kenyér Alma	Lencses gulyásleves, Mákos metélt, Körte	Hagymaleves, Pirított pulykamaj, Petrezselymes burgonya, Csemege uborka, Szőlő	Céklakrémleves, Sajtos vagdalt, Párolt kelbimbó, Párolt rizs, Mandarin	Csontleves, Sertés sült, Paradicsomoskaposzta, Félbarna kenyér, Müzli szelet
Tápanyagtartalom	En.:774,52kcal, Feh.:19,44g, Zsír:15,46g Szénh.:97,9g	En.:670,01kcal, Feh.:26,44g, Zsír:21,4g Szénh.:66,86g	En.:873,14kcal, Feh.:31,29g, Zsír:26,23g	En.:782,62kcal, Feh.:25,41g, Zsír:20,45g Szénh.:108,31g	En.:736,67kcal, Feh.:25,52g, Zsír:30,56g	En.:522,75kcal, Feh.:29,03g, Zsír:23,09g Szénh.:81,09g
Allergének	Glutén, tej, zeller, tojás	Glutén, tej,	Glutén, olajosmagvak	Glutén, zeller	Glutén, tej, tojás	Glutén, zeller, olajosmagvak
Uzsonna	Kefir, Szezámmagos zsemle, Gyümölcsös müzli szelet	Halkrém, Rozskenyér, Lilahagyma, Ivólé	Joghurt, Magos kifli	Hűskrém, Teljeskiőrlésű kenyér, Paradicsom, Ivólé	Körözött, Félbarna kenyér, Jégcsapretek, Körte	Gyümölcsös joghurt, Korpás kifli, Alma
Tápanyagtartalom	En.:296,7kcal, Feh.:10,2g, Zsír:6,10g Szénh.:46,6g	En.:296,35kcal, Feh.:6,03g, Zsír:11,87g Szénh.:63,67g	En.:200,96kcal, Feh.:8,10g, Zsír:3,95g Szénh.:33,10g	En.:296,48kcal, Feh.:8,08g, Zsír:5,89g Szénh.:42,07g	En.:372,64kcal, Feh.:19,4g, Zsír:2,29g	En.:282,01kcal, Feh.:8,34g, Zsír:4,67g Szénh.:49,4g
Allergének	Glutén, tej, olajosmagvak,	Glutén, olajosmagvak	Glutén, tej, olajosmagvak	Glutén,	Glutén, tej,	Glutén, tej,
Napi összes tápanyag	En.:1395,67kcal, Feh.:50,16g, Zsír:30,76g Szénh.:178,15g	En.:1267,99kcal, Feh.:42,63g, Zsír:36,1g Szénh.:189,03g	En.:1385,25kcal, Feh.:46,77g, Zsír:31,92g	En.:1377,65kcal, Feh.:54,76g, Zsír:32,66g	En.:1291kcal, Feh.:49,21g, Zsír:36g Szénh.:185,89g,	En.:1146,58kcal, Feh.:69,23g, Zsír:37,26g

JÓ ÉTVÁGYAT KIVÁNNUNK!
Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

Kurdi Jánosné
Üzletvezető

Ellenőrizte: Drávai
Katalin dietetikus


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

51. Hét 2014.12.15.-12.19.		Menü+			IV. ISKOLA	
	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	
Tízórai	Banános tej, Margarin, Erzsébet Kenyér	Forrált tej, Margarin, Kuglóf	Csokis tejtál, Sonka felvágott, Margarin, Rozsos kifli, Jégcsapretek	Kakao, Margarin, Trappista sajt, Korpás kenyér	Citromos tea, Körözött, Rozsos zsemle, Kalifornia paprika	
Tápanyagtartalom	En.:283,26kcal, Feh.:7,7g, Zsír:4,72g Szénh.:35,77g	En.:326,02kcal, Feh.:6,68g, Zsír:8,83g Szénh.:44,87g	En.:324,26kcal, Feh.:11,68g, Zsír:8,18g Szénh.:33,08g,	En.:432,14kcal, Feh.:14,63g, Zsír:11,2g Szénh.:52,22g,	En.:268,98kcal, Feh.:7,46g, Zsír:1,74g Szénh.:55,71g	
Allergének	Glutén, tej,	Glutén, tej, tojás	Glutén, tej, szója	Glutén, tej,	Glutén, tej,	
Ebéd	Húsleves, Vadas mártás, Spagetti, Banán	Gombaleves, Csirkepörkölt, Sárgaborsófőzelék, Szőlő	Zellerkrémleves, Pirított kenyérkocka, Rántott pulykamell, Petrezselymes burgonya, Cékla saláta	Csirkeraguleves, Tejberizs, Fahéjas szórát, Félbarna kenyér, Mandarin	Sajtkrém leves, Sült csirkecomb, Kelkáposztafőzelék, Kukoricás kenyér, Alma	
Tápanyagtartalom	En.:685,03kcal, Feh.:26,64g, Zsír:15,68g Szénh.:118,37g	En.:6818,45kcal, Feh.:36,9g, Zsír:24,81g Szénh.:83,29g	En.:995,72kcal, Feh.:32,29g, Zsír:351,545g Szénh.:98,29g	En.:685,18kcal, Feh.:16,07g, Zsír:15,07g Szénh.:82,01g	En.:596,03kcal, Feh.:41,8g, Zsír:29,32g Szénh.:40,73g	
Allergének	Glutén,tejt,tojás,zeller	Glutén, tej,	Glutén, tej, tojás, zeller	Glutén, tej, zeller	Glutén, tej,	
Uzsonna	Zelleres sajtkrém, Korpás kifli, Kigyó uborka	Csirkealjkrém, Rozsos kenyér, Jégcsapretek	Gyümölcsös krémtúró, Magos zsemle	Tavaszi felvágott, Margarin, Burgonyas kenyér,	Csokirolad, Ivólé	
Tápanyagtartalom	En.:257,38kcal, Feh.:7,06g, Zsír:8,91g Szénh.:35,98g	En.:203,44kcal, Feh.:9,14g, Zsír:2,14g, Szénh.:45,08g	En.:184,25kcal, Feh.:7,18g, Zsír:1,87g Szénh.:36,78g	En.:267,9kcal, Feh.:8,22g, Zsír:11,85g, Szénh.:32,67g	En.:463,28kcal, Feh.:5,18g, Zsír:95g Szénh.:69,61g	
Allergének	Glutén, tej,zeller	Glutén,	Glutén, tej, olajosmagvak, szója	Glutén, tej, szója	Glutén, tej,	
Napi összes tápanyag	En.:1220,67kcal, Feh.:50,94g, Zsír:39,80Szénh.:168,52g	En.:1147,91kcal, Feh.:52,72g, Zsír:36,5g Szénh.:173,21g	En.:1353,94kcal, Feh.:47,39g, Zsír:39,13g Szénh.:176,37g,	En.:1385,22kcal, Feh.:48,92g, Zsír:38,12g Szénh.:166,9g	En.:1328,29kcal, Feh.:54,44g, Zsír:49,56g Szénh.:166,05g	

JÓ ÉTVÁGYPAT KIVÁNUNK!
 Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

Kurdi Jánosné
 Üzletvezető

Ellenőrizte: Drávai Katalin
 dietetikus
