

MENZAMINTA KÍT.
1103 Budapest, Kőér utca 5.

45. Hét 2014.10.03.-10.07.		Menü Plusz		IV. GIMNÁZIUM	
	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd	Alföldi leves Zöldborsó főzelék Sertéssült Félbarna kenyér Szőrő	Hasé leves Káposztás tészta Banán	Alma leves Rántott halrudak Petrezselymes burgonya	Zöldbabkrémleves Rezeált sajt csirkemell csíkok Rizi-bizzi Csemege uborka	Máigaluska leves Tökfözelek Vagdalt Félbarna kenyér Gyümölcök kocka
Tápanyagtártalom	824,28kcal, Feh.:31,57g, Zsír:26,19g Szénh.:113,16g	888kcal,Feh.:25,63g, Zsír:18,19g Szénh.:114,38g	727,88kcal, Feh.:23,05g, Zsír:15,79g Szénh.:121,3g	6674kcal, Feh.:31,8g, Zsír:27,5g Szénh.:108,62g,	917,8kcal [Feh.:33,1g, Zsír:37,3g Szénh.:113,9g]
Allergének	Glutén, tej, olajosmagvak, tojás, szellér	Glutén, tej, olajosmagvak, tojás, szellér	Glutén, tej, olajosmagvak, tojás, szellér	Glutén, tej, olajosmagvak, olajosmagvak, tejás, szellér	Glutén, tej, olajosmagvak, olajosmagvak, tejás, szellér
		<i>Dorottya Varki</i> Drávai Katalin Dietetikus		Készítette: <i>Dorottya Varki</i> Drávai Katalin Dietetikus	
JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK! Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!					

MENZAMINTA KFT.
1103 Budapest, Kőér utca 5.

46. Hét 2014.10.10.-10.14.		Menü Plusz		IV. GIMNÁZIUM	
	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd	Lebbencsleves Fokhagymás csirkeragu Cukkinfőzelék Félbarna kenyér Banán	Sajtkrém leves Kölesgolyó Zöldborsos csirkemáj Párolt rizs	Tojás leves Kelláposztafőzelék Párolt pulykamele Félbarna kenyér Múzli	Gombakrémléves Levesgyöngy Miliánói spagetti Reszelt sajt Narancs	Gulyásleves Tejbegríz Kakaószörat Félbarna kenyér Szőlő
Tápanyagtártalom	671kcal, Feh.:32,7g, Zsír:10,3g Szénh.:107,3g	827,8kcal, Feh.:35,6g, Zsír:27,1g Szénh.:108,7g,	868,87kcal, Feh.:27,29g, Zsír:22,96g Szénh.:106,88g,	850,1kcal, Feh.:38,6g, Zsír:29,7g Szénh.:102,06g	947,8kcal, Feh.:26,5g, Zsír:18,8g Szénh.:109,35g,
Allergének	Glutén, tej, olajosmagvak, tojás	Glutén, tej, olajosmagvak, tojás, zeller	Glutén, tej, olajosmagvak, tojás,	Glutén, tej, olajosmagvak,	Glutén, tej, olajosmagvak, tojás
		Készítette: <i>Katalin Drávai</i>		JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUK! Az étappárltozás jogát fenntartjuk!	
				Drávai Katalin Dietetikus	

MENZAMINTA KFT.
1103 Budapest, Kőér utca 5.

47. Hét 2014.10.17.-10.21.

		Menü Plusz			IV. GIMNÁZIUM	
		Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd	Zellerkrémeleves Pirított térszta Hentes pulykaragu Petrezselymes rizs	Kaszás leves Piskótákocka 2db Csoki öntött kenyér	Piskótákocka 2db Félbarna kenyér	Húsleves Főtt sertés szellet Sajtmártás Kukoricás rizs	Karfiol leves Paradicsomos húsgombóc 2 db Főtt burgonya Alma	Tarhonyaleves Fejtegettbab főzelék Párolt csirkemell Félbarna kenyér Körte
Tápanyagtartalom	819,03kcal, Feh.:26,52g, Zsír:35,4g Szénh.:108,1g,	908,02kcal, Feh.:33,86g, Zsír:27,1g Szénh.:115,9g	668,87kcal, Feh.:30,29g, Zsír:21,96g Szénh.:106,88g	762,65kcal, Feh.:21,37g, Zsír:31,06g Szénh.:109,0g	841,36kcal, Feh.:41,79g, Zsír:23,8g Szénh.:114,8g	
Allergének	Glutén, tej, olajosmagvak, tojás, zeller	Glutén, tej, olajosmagvak, tojás, zeller	Glutén, tej, olajosmagvak, tojás, zeller	Glutén, tej, olajosmagvak, tojás, zeller	Glutén, tej, olajosmagvak, tojás Dietetikus	Készítette: <i>Draženka Vojtěchová</i> Drávai Katalin

JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!
Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

MENZAMINTA KFT.
1103 Budapest, Kőér utca 5.

48. Hét 2014.10.24.-10.28.

IV. GIMNÁZIUM

		Menü Plusz		IV. GIMNÁZIUM	
		Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök
Ebéd	Magyaros burgonyaleves Vadas pulykaragu Tésztáköröt Szőlő	Sütőtökkrém leves köles golyó Rántott halszelet Rizibizi	Daragaluska leves Sóska 2 db Főtt tojás 1/2 burgonya Sajtos pogácsa	Legényfogó leves Sajtos tészta Joghurtos-tejfölös mártás Alma	Rizsleves Lencsefűzelék 2 db Virsli Félfarina kenyér Körte
Tápanyagtáblalom	949,35kcal, Feh.:39,6g, Zsír:22,8g Szénh.:102,12g	821,9kcal, Feh.:23,86g, Zsír:27,1g Szénh.:115,96g	968,87kcal, Feh.:27,29g, Zsír:22,9g Szénh.:119,32g	852,3kcal, Feh.:27,37g, Zsír:13,19g Szénh.:119,0g	846,1kcal, Feh.:24,5g Zsír:35,9g Szénh.:116,55g
Allergének	Glutén, tej, olajosmagvak,tojás	Glutén, tej, olajosmagvak,tojás,	Glutén, tej, olajosmagvak,tojás,zeller	Glutén, tej, olajosmagvak,zeller	Glutén, tej, olajosmagvak,tojás

JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!
Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

Készítette:

Drávai Katalin

Drávai Katalin
Dietetikus