

MENZAMINTA KFT.
1103 Budapest, Köér utca 5.
Hofherr konyha
1191. Hofherr Albert utca 20-22

10. Hét 2015.03.02.-03.06.		Menü			ISKOLA		
	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek		
Tízórai	Kakao Margarin Rozsos zsemle	Forrait tejl Vaj Lekvár Korpás kifli	Citromos tea Kockasajt Margarin Zsemle	Tejeskávét Margarin Kalács	Gyümölcs tea Tavasszi felvágott Vaj	Teljes kiőrlésű kenyér Uborka	
Tápanyagatlalom	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	En: 341,38kcal, Feh: 7,33g Zsír: 3,74g Szénh: 53,61g	
Allergének	Glutén, tej,	Glutén, tej, tojás, olajsmag	Glutén, tej,	Glutén, tej, tojás	Glutén, tej,	Glutén, tej,	
Ebéd	Zöldborsóleves Paradicsomos burgonyafőzelék Párolt csirkemell csikók Alma	Frankfurti leves Túrós tészta Tefőfős-joghurt mártás Köfte	Sonleves Főtt sertéskaraj Gyümölcsmártás 1/2 burgonya	Tojásleves Tókfőzelék Csirkepörkölt Narancs Félbarna kenyér	Sütőtökremleves Pirított zsemlekocka Bakonyi pulykaragu Rizs		
Tápanyagatlalom	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: 706,68kcal, Feh: 29,17g Zsír: 28,55g Szénh: 83,24g	En: 723,82kcal, Feh: 31,44g Zsír: 20,44g Szénh: 94,0g		
Allergének	Glutén, szója	Glutén, tej, szója	Glutén, tej, zeller	Glutén, tej, tojás	Glutén, tej,	Glutén, tej,	
Uzsonna	Zöldhagymás túrókrém Paprika Teljes kiőrlésű kenyér	Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom	Sajtos párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Lilahagyma	Halkrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika	Gyümölcsjoghurt Rozsos kifli		
Tápanyagatlalom	En: 141,29kcal, Feh: 9,24g Zsír: 1,8g 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: 132,01kcal, Feh: 5,07g Zsír: 10,92g Szénh: 33,9g	En: 237,32kcal, Feh: 10,22g Zsír: 7,56g Szénh: 32,12g		
Allergének	Glutén, tej,	Glutén, tojás	Glutén, tej, szója	Glutén, tej, mustár, hal	Glutén, tej,		
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 KIVÁNUNK!
Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

Készítette: 
Miskovicsné Rádi Erika
Üzletvezető

GUTVÁSINÉ BÓRÓCZ KATALIN
DIETETIKUS

MENZAMINTA KFT.
 1103 Budapest, Köer utca 5.
 Hofherr konyha
 1191. Hofherr Albert utca 20-22

11. Hét 2015.03.09.-03.13.		Menü		ISKOLA	
Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	
Tízórai	Tej Margarin Méz Barna kenyér	Gyümölcs tea Reszelt sajt Vaj Felbarna kenyér	Karamell Margarin Croissant	Citromos tea Magyaros túrókrém Burgonyás kenyér	Kakao Túros táska
Tápanyagtartalom	En: 294,95kcal Feh: 4,85g, Zsír: 1,8g Szénh: 29,25g	En: 365,38kcal Feh: 9,98g Zsír: 2,87g Szénh: 56,68g	En: 412,76kcal Feh: 7,07g Zsír: 8,81g Szénh: 38,91g	En: 275,17kcal Feh: 7,37g Zsír: 2,99g Szénh: 54,55g	En: 366,73kcal Feh: 9,42g Zsír: 5,95g Szénh: 46,21g
Allergének	Gluten, tej,	Gluten, tej	Gluten, tej	Gluten, tej	Gluten, tej
Ebéd	Tárkonyos ragu leves Mákos metélt Narancs Felbarna kenyér	Burgonyakrémléves Köles golyó Budapesti Sertésapró Rizs	Piritott tésztaleves Brokkolifőzelék Sült csirkemell csíkok Felbarna kenyér	Szilvaleves Halrúd 1/2 adag párolt rizs 1/2 adag párolt zöldség Mustáros öntet	Erdőleves babfőzelék Virslis Alma
Tápanyagtartalom	En: 734,67kcal Feh: 25,38g Zsír: 31,06g Szénh: 1055,67g	En: 648,57kcal Feh: 29,84g, Zsír: 27,47g Szénh: 105,54g	En: 663,4kcal Feh: 31,96g, Zsír: 29,73g Szénh: 98,7g	En: 694,6kcal Feh: 26,37g, Zsír: 18,36g Szénh: 102,13g	En: 526,7kcal Feh: 29,92g, Zsír: 25,13g Szénh: 86,93g
Allergének	Gluten, tej, zeller, tojás	Gluten, tej	Gluten, tej	Gluten, tej, mustár	Gluten, tej, szója
Uzsonna	Húskrém Tejles kiörlésű kenyér Savanyú káposzta	Túrókrém Tejles kiörlésű kenyér Relek	Csirkemájkrém Tejles kiörlésű kenyér Lilahagyma	Zöldségkrém Tejles kiörlésű kenyér Paprika	Kocka sajt Margarin Tejles kiörlésű kenyér Póréhagyma
Tápanyagtartalom	En: 185,82kcal Feh: 10,56g, Zsír: 14,64g Szénh: 32,58g	En: 141,42kcal Feh: 14,42g, Zsír: 3,87g Szénh: 25,98g	En: 160,95kcal Feh: 8,1g, Zsír: 3,95g Szénh: 33,1g	En: 121,75kcal Feh: 6,26g Zsír: 8,27g Szénh: 33,07g	En: 199,64kcal Feh: 10,24g, Zsír: 7,98g Szénh: 36,83g
Allergének	Gluten, tej,	Gluten, tej,	Gluten, tej,	Gluten,	Gluten, 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


JÓ ÉTVÁGYAT KIVÁNNUNK!
 Az ételapváltozás jogát fenntartjuk!

Készítette: 
 Miskoviczné Radi Erika
 Üzletvezető

ELLENŐRIZTE:

 GYVÁSZNÉ BÓRÓCZ KATALIN
 DIETETIKUS

MENZAMINTA KFT.
1103 Budapest, Kőér utca 5.
Hofherr konyha
1191. Hofherr Albert utca 20-22

12. Hét 2015.03.16.-03.20.		Menü			ISKOLA		
	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek		
Tízórai	Forrált tej Gabona golyó	Kakao Margarin Kalács	Gyümölcs tea Vaj Zala felvágott Rozsos zsemle	Tejeskávé Margarin Barna kenyér	Citromos tea Sárgarépa Sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Retek		
Tápanyagtartalom	En.: 225,95kcal, Feh.: 5,5g Zsír: 10,75g Szénh.: 33,55g	En.: 382,24kcal, Feh.: 9,42g, Zsír: 7,91g Szénh.: 50,37g	En.: 334,52kcal, Feh.: 7,61g, Zsír: 8,72g Szénh.: 51,79g	En.: 307,42kcal, Feh.: 11,18g Zsír: 7,95g Szénh.: 57,35g	En.: 273,22kcal, Feh.: 12,03g Zsír: 10,66g Szénh.: 28,76g		
Allergének	Glutén, tej,	Glutén, tej, tojás	Glutén, tej, szója	Glutén, tej,	Glutén, tej,	Glutén, tej,	
Ebéd	Magyaros karfiolleves Főtt tojás Sós kamartás Főtt burgonya	Sajtkrémleves Reszelt csirke máj Rizs Csemege uborka	Tarhonya leves Zöldborsó főzelék Vagdalt Félbarna kenyér Alma	Meggyleves Rántott csirkemell Petrezselymes burgonya Mongol saláta	Pandur leves Káposztás tészta Narancs		
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.: 830,23kcal, Feh.: 25,01g, Zsír: 28,7g Szénh.: 87,39g	En.: 701,09kcal, Feh.: 26,28g Zsír: 18,26g Szénh.: 84,55g	En.: 732,5kcal, Feh.: 23,4g, Zsír: 12,7g Szénh.: 103,2g		
Allergének	Glutén, tej, tojás,	Glutén, tej,	Glutén, tej, tojás	Glutén, tej, tojás,	Glutén, tej, tojás, mustár		
Uzsonna	Sajt szelet Teljes kiőrlésű zsemle Kigyó uborka	Baromfi párizsi Vaj Teljes kiőrlésű kenyér Retek	Zöldfűszeres túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér Lilahagyma	Csirkemellsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöld paprika	Kefir Korpás Kifli		
Tápanyagtartalom	En.: 192,8kcal, Feh.: 12g, Zsír: 0,7g Szénh.: 38,4g	En.: 224,16kcal, Feh.: 15,02g, Zsír: 5,38g Szénh.: 29,15g	En.: 150,06kcal, Feh.: 10,74g, Zsír: 5,38g Szénh.: 32,12g	En.: 163,85kcal, Feh.: 8,2g Zsír: 7,68g Szénh.: 33,11g	En.: 213,49kcal, Feh.: 6,28g, Zsír: 18,35g Szénh.: 33,02g		
Allergének	Glutén, tej,	Glutén, tej, szója	Glutén, tej,	Glutén, tej,	Glutén, tej, olajosmag		
Napi összes tápanyag	En.: 12549,1kcal, Feh.: 42,65g, Zsír: 34,12g, Szénh.: 189,4g	En.: 1130,59kcal, Feh.: 44,86g, Zsír: 39,75g 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 ételváltozás jogát fenntartjuk!				Készítette:  Miskovicsné Rádi Erika Üzletvezető			
				GUTYASÍNE BŐRÖCZ KATALIN DIETETIKUS			