

MENZAMINTA KFT.
1103 Budapest, Köer 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 Vaj Kuglóf	Citromos tea felvágott Graham kenyér Retek	Sonka Margarin Méz Félbarna kenyér	Tej Margarin Méz Félbarna kenyér	Tej Főtt tojás Vaj Graham kenyér Paprika	Gyümölcs tea Kolbászkrém Tejles kiőrésű kenyér Uborka
Tápanyaglatalom	En.:420,82kcal, Feh.:16,63g Zsír:4,45g Szénh.:49,61g	En.:272,64kcal, Feh.:9,8g Zsír:8,17g Szénh.:50,27g	En.:304,26kcal, Feh.:11,68g Zsír:8,18g Szénh.:33,09	En.:221,38kcal, 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, szója	Glutén, tej,	Glutén, tej, tojás	Glutén, tej, tojás	Glutén, tej, szója
Ebéd	Rizsleves Zoldborsó főzelek Sertéssült falatok Félbarna kenyér Banán	Gulyásleves Teljebegriz Kakaós szórat mandarin	Fokhagymakrémléves levesgyöngy Rántott sertés borda Petrezselymes burgonya Csalamádé	Tejfölös gombaleves Fűszeres csirkemell csikok bizi Csemege uborka	Alföldi leves Tökfőzelek Vagdalt kenyér Félbarna Alma	
Tápanyaglatalom	En.:746,23kcal, Feh.:23,42g Zsír:15,2g Szénh.:88,54g	En.:646,29kcal, Feh.:24,35g Zsír:23,29g Szénh.:72,51g	En.:940,06kcal, Feh.:32,29g Zsír:51,54g Szénh.:91,89g	En.:766,68kcal, Feh.:29,17g Zsír:28,55g Szénh.:83,24g	En.:723,82kcal, Feh.:31,44g Zsír:20,44g Szénh.:94,6g	
Allergének	Glutén, tej,	Glutén, tej, tojás, zeller	Glutén, tej, tojás	Glutén, tej,	Glutén, tej, tojás	
Uzsonna	Ivólé Sardínia krém Paprika Tejles kiőrésű kenyér	Zöldfűszeres sajtkrém Korpás kenyér Paradicsom	Sajtos csicseniborsó krém Tejles kiőrésű kenyér Lilahagyma	Magyaros túrókrém Félbarna kenyér Paradicsom	Kockasajt kifli Retek Mandarin	
Tápanyaglatalom	En.:271,29kcal, Feh.:9,24g, Zsír:1,8g Szénh.:32,19g	En.:241,85kcal, Feh.:8,1g Zsír:5,45g Szénh.:33,1g	En.:184,25kcal, Feh.:7,18g Zsír:1,87g Szénh.:36,78g	En.:182,01kcal, Feh.:5,07g, Zsír:10,92g, Szénh.:33,9g	En.:237,32kcal, Feh.:10,22g, Zsír:7,59g Szénh.:32,12g	
Allergének	Glutén, tej, mustár, hal	Glutén, tej,	Glutén, tej, mustár	Glutén, tej,	Glutén, tej, tojás, olajosmag	
Napi összes tápanyag	En.:1438,34kcal, 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 KIVÁNNUNK!
Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

Készítette: 
Miskovicsné Rádi Erika
Üzletvezető

Ellenőrizte: 
GULTYASNÉ BÓRÓCZ KATALIN

MENZAMINTA KFT.
 1103 Budapest, Kőer 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 Lekvár Korpás zsemle	Gyümölcs tea Kockasajt Margarin Teljes kiőrésű kenyér Retek	Tejeskávé Margarin Magos kifli Paradicsom	Citromos tea szelet Margarin Teljes kiőrésű kenyér	Tej Kaliács Vaj
Tápanyagtartalom	En: 224,95kcal Feh: 4,85g, Zsír: 1,8g Szénh: 29,25g	En: 266,38kcal Feh: 9,98g, Zsír: 2,87g Szénh: 56,68g	En: 302,76kcal Feh: 7,07g, Zsír: 8,81g Szénh: 38,91g	En: 305,17kcal Feh: 7,37g, Zsír: 2,99g Szénh: 54,55g	En: 356,73kcal Feh: 9,42g, Zsír: 5,95g, Szénh: 46,21g
Allergének	Gluten, tej,	Gluten, tej,	Gluten, tej, olajosmag	Gluten, tej,	Gluten, tej, tojás
Ebéd	Árpagyöngyleves Sertéspörkölt Cukkini főzelék Félbarna kenyér Narancs	Saítkrém leves Pirtott kifli, karika Reszelt csirkemáj Párolt rizs Csemege uborka Alma	Magyaros burgonyaleves Brokkolifőzelék Sült csirkemell csikok Félbarna kenyér Müzli	Halgaluska leves Káposztás tészta Köfte	Meggyleves Halifigurák Párolt rizs Mongol saláta
Tápanyagtartalom	En: 684,67kcal Feh: 25,38g, Zsír: 31,06g Szénh: 1055,67g	En: 868,57kcal Feh: 29,84g, Zsír: 27,47g Szénh: 105,54g	En: 663,4kcal Feh: 31,96g, Zsír: 29,73g Szénh: 98,7g	En: 644,6kcal Feh: 26,37g, Zsír: 18,36g Szénh: 102,13g	En: 946,7kcal Feh: 29,92g, Zsír: 25,13g Szénh: 86,93g
Allergének	Gluten, tej, zeller,	Gluten, tej,	Gluten, tej, zeller	Gluten, tej, tojás, hal	Gluten, tej, tojás, hal, szója
Uzsonna	Baromfi párizsi Vaj Teljes kiőrésű kenyér Paradicsom	Zöldhagymás túrókrém Kukorica kenyér Zöldpaprika	Kenőmájás Teljes kiőrésű kenyér Lila hagyma	Zöldfűszeres túrókrém Félbarna kenyér Retek	Csirkemellsonka Margarin Teljes kiőrésű kenyér Uborka
Tápanyagtartalom	En: 225,82kcal Feh: 10,56g, Zsír: 14,64g Szénh: 32,58g	En: 181,42kcal Feh: 14,42g, Zsír: 3,87g Szénh: 25,98g	En: 196,95kcal Feh: 8,1g, Zsír: 3,95g Szénh: 33,1g	En: 191,75kcal Feh: 6,26g, Zsír: 8,27g Szénh: 33,07g	En: 169,64kcal Feh: 10,24g, Zsír: 7,98g Szénh: 36,83g
Allergének	Gluten, tej, szója	Gluten, tej,	Gluten, tej, szója	Gluten, tej,	Gluten, tej, szója
Napi összes tápanyag	En: 1295,44kcal Feh: 10,89g, Zsír: 47,5g Szénh: 167,5g	En: 1335,37kcal Feh: 54,24g, 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 ételaváltozás jogát fenntartjuk!

Készítette: 
 Miskoviczné Rádi Erika
 Üzletvezető

Ellenőrizte: 
 Gulyásné Adorján Katalin
 DIETETIKUS

MENZAMINTA KFT.
1103 Budapest, Köőr 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	Gyümölcs tea Répás túrókrém Félbarna kenyér Retek	Kakao Túrós táska	Citromos tea Sajtos párizsi Vaj Graham kenyér	Karamell Margarin Kukoricás kenyér Paprika
Tápanyagtartalom	En.:225,95kcal, Feh.:5,5g, Zsír:10,75g Szénh.:33,55g	En.:259,24kcal, Feh.:9,42g, Zsír:7,91g Szénh.:50,37g	En.:361,52kcal, Feh.:7,61g, Zsír:8,72g Szénh.:51,79g	En.:330,42kcal, Feh.:11,18g, Zsír:7,95g Szénh.:57,35g	En.:353,22kcal, Feh.:12,03g, Zsír:10,66g Szénh.:28,76g
Allergének	Glutén, tej,	Glutén, tej,	Glutén, tej,	Glutén, tej, szója	Glutén, tej,
Ebéd	Magyaros karfiolleves Tejfölös burgonyafőzelék Fűszeres pulyka aprópecsenye Félbarna kenyér Túró rudi	Becsinált csirke leves Mákosmetélt Félbarna kenyér Alma	Húsleves Főtt csirkemell Tejfölös gombamártás 1/2 adag burgonya Köfte	Sütőtökkrémleves Kenyer kocka Bakonyi pulyka ragu Rizs Narancs	Francia hagymaleves Szarazbab főzelék Virsl Félbarna kenyér Mandarin
Tápanyagtartalom	En.:730,35kcal, Feh.:25,11g, Zsír:22,67g Szénh.:117,45g	En.:936,19kcal, Feh.:20,42g, Zsír:26,46g Szénh.:83,88g	En.:630,23kcal, Feh.:25,01g, Zsír:28,7g Szénh.:87,39g	En.:831,09kcal, Feh.:26,28g, Zsír:18,29g Szénh.:84,55g	En.:922,5kcal, Feh.:23,4g, Zsír:12,7g Szénh.:103,2g
Allergének	Glutén, tej, tojás,	Glutén, tej, zeller, tojás	Glutén, tej,	Glutén, tej,	Glutén, tej, szója
Uzsonna	Baromfi párizsi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Uborka	Tojáskrém kiőrlésű kenyér Paradicsom	Sonka felvágott Margarin kiőrlésű kenyér Lilahagyma	Zelleres sajtkrém Korpás kenyér Retek	Gyümölcs joghurt Teljes kiőrlésű Kifli
Tápanyagtartalom	En.:212,8kcal, Feh.:12g, Zsír:0,7g Szénh.:38,4g	En.:144,16kcal, Feh.:15,02g, Zsír:5,38g Szénh.:29,15g	En.:179,06kcal, Feh.:10,74g, Zsír:5,38g Szénh.:32,12g	En.:233,85kcal, Feh.:8,2g, Zsír:7,68g Szénh.:33,11g	En.:218,49kcal, Feh.:6,28g, Zsír:18,35g Szénh.:33,02g
Allergének	Glutén, tej, szója	Glutén, tej, tojás, mustár	Glutén, tej, szója	Glutén, tej, zeller	Glutén, tej,
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.:1429,21kcal, Feh.:41,71g, Zsír:41,71g Szénh.:164,98g


JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!
Az ételváltozás jogát fenntartjuk!

Készítette :
Miskoviczné Rádi Erika
Üzletvezető

Ellenőrizte:

GULTYÁSÉNE BŐRŐCZ KATALINKA
1191. HOFHERR ALBERT UTCA 20-22

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

13. Hét 2015.03.23.-03.27.		Menü +		ISKOLA	
	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tejeskávé Margarin Kiőrésű Kifli Teljes	Citromos tea Zöldfűszeres szendvicsskrém Félbarna kenyér Retek	Tej Méz Margarin Korpás kenyér	Gyümölcs tea Pulykasonka Margarin Teljes kiőrésű kenyér Paradicsom	Tej Huskrém Barna kenyér Paprika
Tápanyagtartalom	En.:293,63kcal, Feh.:5,98g Zsír:8,62g Szénh.:30g	En.:337,5kcal, Feh.:5g Zsír:9,39g Szénh.:31,45g	En.:320,28kcal, Feh.:10,73g, Zsír:12,3g Szénh.:33,86	En.:221,29kcal, Feh.:6,71g, Zsír:15,34g Szénh.:29,71g	En.:320,248kcal, Feh.:6,82g Zsír:21,69g Szénh.:25,34g
Allergének	Glutén, tej,	Glutén, tej,	Glutén, tej,	Glutén, tej, szója	Glutén, tej,
Ebéd	Palócleves pulykából Tejberizs Fahéjas szórát Alma	Gyümölcsleves Rántott halrúd 1/2 adag párolt Rizs 1/2 adag párolt Kukorica Túró rudi	Reszelt tészta Paradicsomos káposzta főzelék Baromfi vagdalt Félbarna kenyér Mandarin	Legényfogyó leves pulykából Sajtos tészta Joghurtos- tejfőlés mártás Körte	Tefjőlés Burgonya leves Sárgaborsófőzelék Sertéspörkölt Félbarna kenyér Narancs
Tápanyagtartalom	En.:672,73kcal, Feh.:26,12g Zsír:27,36g Szénh.:90,46g	En.:808,02kcal, Feh.:33,86g, Zsír:27,13g Szénh.:101,96g	En.:868,87kcal, Feh.:27,29g, Zsír:22,96g Szénh.:106,88g	En.:773,78kcal, Feh.:27,37g, Zsír:13,19g Szénh.:101,0g	En.:839,01kcal, Feh.:24,5g, Zsír:235,98g Szénh.:93,55g
Allergének	Glutén, tej, tojás,	Glutén, tej,	Glutén, tej, zeller	Glutén, tej, zeller	Glutén, tej, zeller
Uzsonna	Házi csirkemájkrém Félbarna kenyér Zöldpaprika	Tavaszi felvágott Margarin Teljes kiőrésű kenyér Lilahagyma	Cukkinis túrókrém Zsemle Kigyóuborka	Sajtos Padlizsánkrem Félbarna kenyér Retek	Szelet sajt Margarin Korpás zsemle Paradicsom
Tápanyagtartalom	En.:239,68kcal, Feh.:13,69g, Zsír:19g Szénh.:28,13g	En.:225,3kcal, Feh.:8,33g, Zsír:20,05g Szénh.:38,09g	En.:137,13kcal, Feh.:11,78g, Zsír:5,85g Szénh.:23,34g	En.:263,04kcal, Feh.:11,11g, Zsír:11,73g Szénh.:24,51g	En.:234,1kcal, Feh.:7,42g, Zsír:5,10g Szénh.:20,30g
Allergének	Glutén, tej,	Glutén,	Glutén, tej,	Glutén, tej, tojás	Glutén, tej
Napi összes tápanyag	En.:1306,04kcal, Feh.:45,79g, Zsír:44,98g Szénh.:168,59g	En.:1330,82kcal, Feh.:47,19g, Zsír:44,57g Szénh.:171,5g	En.:1262,28kcal, Feh.:50,80g, Zsír:41,2g Szénh.:184,08	En.:1358,11kcal, Feh.:45,19g, Zsír:40,26g Szénh.:175,22g	En.:1293,7kcal, Feh.:48,78g, Zsír:42,77g Szénh.:172,13g
JÓ ÉTVÁGYAT KIVÁNNUNKI! Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!			Készítette : Miskovicsné Rádi Erika Üzletvezető		
			 Gulyásné Bóhócz Katalin DIETETIKUS		