

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

02. Hét 2015.01.05.-01.10.		Menü+			ISKOLA		
	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	
Tízórai	Tejleszkávé, Sertés párizsi, Rozsos kifli, Vaj, Paprika	Gyümölcs tea, Trappista sajt szelet, Margarin, Graham kenyér, Kigyóuborika.	Kakao, Margarin, Kalács, Jam	Forrált tej, Sajtos kifli, Margarin, Párizsi, Retek.	Gyümölcs tea, Gépsonka, Margarin, Paradicsom	Karamell Zala felvágott Vaj Kifli Retek	
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:8,19g 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	En.:237,04kcal, Feh.:9,5g, Zsír:8,41g Szénh.:31,11g	
Allergének	Glutén, tej, szója	Glutén, tej,	Glutén, tej, tojás	Glutén, tej, szója	Glutén, tej, szója	Glutén, tej, szója	
Ebéd	Csontleves, Főtt virsli Lencsefőzelek, Ischler	Fahéjas szilvaleves, Rántott sertésszelet, Zöldségsztricskötlet Túrórudi	Hüsgaluskaleves, Grahamkenyér, Mákos metélt, Körte	Zellerkrémleves, Kölesgolyó, Pirított pulykamái, Tört burgonya, Csemege uborka, Banán	Zabgaluska leves, Tökfőzelek, Sertés pörkölt Korpás kenyér, Csoki kocka	Sárgarépa krém leves Köles golyó Sült csirke comb Burgonyapüré Befőtt	
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	En.:680,05kcal, Feh.:20,2g, Zsír:25,15g Szénh.:82,13g	
Allergének	Glutén, tej,zeller.	Glutén, tej,tojás	Glutén, tej, olajosmag	Glutén, tej, tojás, zeller	Glutén, tej, tojás	Glutén, tej,	
Uzsonna	Köményes sajt, Margarin, Graham kenyér, Paradicsom	Snidlinges túrókrém, Korpás kifli, Paprika	Ivólé Husos szendvicsekrem, Graham kenyér, Uborka	Kefir, Korpás kifli, Muzli szelet	Zelleres sajtkrém, Kifli, Jégcsaprettek	Ivólé Sonka felvágott Vaj Rozsos Kifli	
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	En.:404kcal, Feh.:19,8g, Zsír:5,48g Szénh.:65,32g,	
Allergének	Glutén, tej,	Glutén,tejj	Glutén, tej,	Glutén, tej, olajosmagvak	Glutén, tej,zeller	Glutén, tej, szója	
Napi összes tápanyag	En.:1220,67kcal, Feh.:50,94g, Zsír:39,80gSzénh.: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	En.:1321,09kcal, Feh.:49,5g, Zsír:39,04g Szénh.:178,56g	

JÓ ÉTVÁGYAT KIVÁNNUNK!
Az ételváltozás jogát fenntartjuk!

Készítette :
Miskovicsné Rádi Erika
Üzletvezető

Ellenőrizte: Drávai Katalin
diétetikus


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

03. Hét 2015.01.11.-01.16.		Menü+		Iskola	
Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	
Tízórai Citromos tea, Ovári sajt, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Retek	Forrált tej, Túros batyu	Gyümölcs tea, Tejfölös túrókrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom	Karamell, Margarin, Rozskenyér, Lilahagyma Kockasajt	Forrált tej, Sajtos párizsi, Korpás kenyér, Paprika	
Tápanyagtartalom En.:324,45kcal, Feh.:10,52, 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.:338,3kcal, Feh.:12,6gr, Zsír:8,4g Szénh.:35,9g	En.:118,5kcal, Feh.:4,9gr, Zsír:3,6g Szénh.:18,1g	
Allergének Glutén, teji,	Glutén, teji,	Glutén, teji,	Glutén, teji,	Glutén, teji, szója	
Ebéd Gulyásleves, Korpáskenyér, Tejberzsa, Kakaó szórással, Banán	Gombakrém leves, Piritott kenyérfocoka, Sült sertés szelet, Petrezselymes burgonya, Cékla	Tojás leves, Kelkáposzta főzelék Párolt csirkemell csikok Félbarna kenyér, Narancs	Paradicsom leves, Hal bundában, Párolt rizs, Joghurtos öntett Piskótatekercs	Májgaluskaleves, Sóska, 1/2 főtt burgonya, Főtt tojás, Félbarna kenyér, Körte	
Tápanyagtartalom En.:774,52kcal, Feh.:19,44g, Zsír:15,46g Szénh.:97,9g	En.:670,01kcal, Feh.:26,44g, Zsír:21,4g Szénh.:66,86gr	En.:873,4kcal, Feh.:31,9g, Zsír:26,3g Szénh.:91,1g	En.:782,2kcal, Feh.:25,1g, Zsír:20,5g Szénh.:108,1g	En.:736,7kcal, Feh.:25,5g, Zsír:30,6g Szénh.:89,1g	
Allergének Glutén, teji, zeller, tojás	Glutén, teji,	Glutén, teji, tojás	Glutén, zeller, teji, tojás	Glutén, zeller, tojás	
Uzsonna Pulykasonka, Vaj Félbarna kenyér, Kigyóuborka	Ivólé Padlizsánkrém Graham kenyér, Paprika,	Joghurt Szendvicskrém, Rozsos kenyér Lilahagyma,	Ivólé, Házi csirkemájkrém, Félbarna kenyér, Kigyóuborka	Csirkemell sonka, Vaj, Graham kenyér, Paprika, Müzli szelet	
Tápanyagtartalom En.:296,7kcal, Feh.:10,2g, Zsír:6,10g Szénh.:46,6g	En.:296,35kcal, Feh.:6,03g, Zsír:1,87g 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 Szénh.:78,27g	
Allergének Glutén, teji, szója	Glutén, teji,	Glutén, teji,	Glutén,	Glutén, teji, szója	
Napi összes tápanyag En.:1395,67kcal, Feh.:50,16g, Zsír:30,76Szénh.:178,15g	En.:1267,9kcal, Feh.:42,3g, Zsír:36,1g Szénh.:189,0g	En.:1385,5kcal, Feh.:46,7g, Zsír:31,2g Szénh.:176,2g	En.:1377,5kcal, Feh.:54,6g, Zsír:32,6g Szénh.:186,4g	En.:1291kcal, Feh.:49,21g, Zsír:36g Szénh.:185,89g	

JÓ ÉTVÁGYPAT KIVÁNUNK!
 Az ételváltozás jogát fenntartjuk!

Készítette :
 Miskoviczné Rádi Erika
 Üzletvezető

Ellenőrizte:
 Dráva Katalin
 Diétetikus




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

04. Hét 2015.01.19.-01.23.		Menü+			ISKOLA	
	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	
Tízórai	Gyümölcs tea, Zala felvágott, Margarin Félbarna kenyér, Zöldpaprika,	Forrált teji, Margarin, Kocka sajt, Graham kenyér	Citromos tea, Tavaszi felvágott, Margarin Rozsos kenyér, Paradicsom	Karamellás teji, Vitaminizott gabonapehely	Gyümölcs tea, Gouda sajt, Margarin Korpás kenyér, Uborka	
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.:161,16g	En.:237,04kcal, Feh.:9,5g, Zsír:8,41g Szénh.:31,11g	
Allergének	Glutén, tej, szója	Glutén, tej,	Glutén, tej, szója	Glutén, tej,	Glutén, tej,	
Ebéd	Korpagaluska leves, Tefőfős burgonyafőzelék, Sült virsli, Graham kenyér, Körte	Húsos sárgaborsóleves, Mákos tészta, Narancs	Meggyleves, Fokhagymás pulykapecsenye, Kukoricás rizs, Csemege uborka	Lebbencsleves, Paradicsomos káposztafőzelék, Vagdalt Rozsos kenyér, Túró rudi	Brokkolirémleves, Köles golyó Rántott halfilé, Párolt rizs, Fokhagymás joghurtos öntet, Gesztenye kocka	
Tápanyagtartalom	En.:706,38kcal, Feh.:33,8g, Zsír:22,87g Szénh.:93,1g	En.:670,4cal, 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,teji,tojás,zeller,sojája	Glutén, tej, olajosmag	Glutén, tej,	Glutén, tej, zeller	Glutén, teji,tojás, sojája	
Uzsonna	Gyümölcsjoghurt, Magos rozsos kifli, Múzli szelet	Ivólé, Cukkinikrém Ezrsébet kenyér, Lilahagyma	Gyümölcsös túrókrém, Korpás zsemle, Alma	Kefir, Vaj Rozsos zsemle, Paprika	Sonka felvágott, Vaj, Kifli, Retek	
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.:65,32g	
Allergének	Glutén, tej, olajosmag	Glutén,teji	Glutén, tej,	Glutén, tej,	Glutén, tej,sojája	
Napi összes tápanyag	En.:1295,66kcal, 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:42,92g Szénh.:169,25g	En.:1321,09kcal, Feh.:49,5g, Zsír:39,04g Szénh.:178,56g	

JÓ ÉTVÁGYAT KIVÁNUNK!
Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

Készítette :
Miskoviczné Rádi Erika
Üzelvezető

Ellenőrizte:
Drávai Katalin Dietetikus


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

05. Hét 2015.01.26.-01.30.		Menü+		ISKOLA	
Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	
Tízórai Tej, Baromfi párizsi, Magos rozsos kifli, Paradicsom	Tejleszkávé, Vaj, Kalács, Méz	Gyümölcs tea, Csirkemell sonka, Margarin, Barna kenyér, Retek	Kakao, Trappista sajt Margarin, Korpás Kifli, Sárgarépa csíkok	Citromos tea, Zöldfűszeres sajtkrém, Félbarna kenyér, Paradicsom	
Tápanyagtartalom Allergének	430,39kcal, Feh.:6,83g, Zsír:13,6g Szénh.:52,6, Glutén, tej, szója	264,4kcal, Feh.:7,94g, Zsír:5,2g Szénh.:35,23g Glutén, tej, méz	350,24kcal, Feh.:7,65g, Zsír:8,35g Szénh.:42,1g Glutén, tej, szója	288,63kcal, Feh.:6,65g, Zsír:11,7g Szénh.:38,31g Glutén, tej,	277,56kcal, Feh.:9,81g, Zsír:3,69g Szénh.:41,54g Glutén, tej,
Ebéd	Zöldbabkrémleves, Budapest csirkeragu Hagymás tört burgonya, Csemege uborka, Csoki kocka	Pirított tésztalesves, Finomfőzelék Sertés pörkölt, Félbarna kenyér, Alma	Pandúr leves, Piskóta kocka, Csoki öntet, Banán	Árpagyöngyleves Sült csirkecomb, Szárzababfőzelék, Narancs	Gyümölcsleves, Rántott pulykamell, 1/2 párolt kelbimbó, 1/2 párolt rizs, Köfte
Tápanyagtartalom Allergének	En.:685,03kcal, Feh.:26,64g, Zsír:15,68g Szénh.:118,37g Glutén, tej, tojás, zeller	En.:6818,45kcal, Feh.:36,9g, Zsír:24,81g Szénh.:83,29g Glutén, tej,	En.:995,72kcal, Feh.:32,29g, Zsír:351,545g Szénh.:98,29g Glutén, tej, tojás, zeller	En.:685,18kcal, Feh.:16,07g, Zsír:15,07g Szénh.:82,01g Glutén, tej, zeller	En.:596,03kcal, Feh.:41,8g, Zsír:29,32g Szénh.:40,73g Glutén, tej, tojás
Uzsonna	Zelleres sajtkrém Rozsos zsemle, Retek	Ivólé Tonhalkrém, Korpás Kifli, Lilahagyma,	Kefir, Húskrémkrém, Burgonyás kenyér, Paprika	Ivólé, Pulykasonka, Vaj Félbarna kenyér, Paprika	Túrós táska, Narancs
Tápanyagtartalom Allergének	379,68kcal, Feh.:7,39g, Zsír10,8g Szénh.:62,7g Glutén, tej, zeller	236,3kcal, Feh.:6,78g, Zsír:8,33g Szénh.:33,57g Glutén, tej, hal	303,5cal, Feh:6,97g, Zsír:7,78g Szénh.:40,03g Glutén, tej,	159,31kcal, Feh.:6,29g, Zsír:0,6g, Szénh.:42,07g Glutén, tej, szója	263,3kcal, Feh.:9,32g, Zsír:6,8g Szénh.:39,30g Glutén, tej, tojás
Napi összes tápanyag	148989,3kcal, Feh.:44,04g, Zsír:40,31g Szénh.:202,8g	1388,82kcal, Feh.:45,3g, Zsír:41,6g Szénh.:181,5g	1364,2kcal, Feh.:47,52g, Zsír:41,2g Szénh.:199,08g	1257,11kcal, Feh.:44,19g, Zsír:40,2g Szénh.:178,22g	1412,7kcal, Feh.:45,3g, Zsír:42,7g Szénh.:182,13g

JÓ ÉTVÁGYAT KIVÁNNUNK!
Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

Készítette :
Miskovicsné Rádi Erika
Üzletvezető

Ellenőrizte:
Drávai Katalin Dietetikus

