

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

40. Hét 2014.09.29.-10.03.		Menü		IV. ISKOLA	
	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Forrait tej, gépsonka, margarin, zsemle	Kakaó, margarin, teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcsstea, padlizsánkrém, teljes kiőrlésű kenyér	Forrait tej, magos croissant	Gyümölcsstea, pajti natúr vajkrém, teljes kiőrlésű kenyér
Tápanyagtartalom	En.:336,85kcal, Feh.:14,54g, Zsír:9,84g Szénh.:43,97g,	En.:330,91kcal, Feh.:11,93g, Zsír:12,24g Szénh.:38,81g,	En.:228,14kcal, Feh.:4,94g, Zsír:2,57g Szénh.:32,43g,	En.:311kcal, Feh.:3,7g, Zsír:16,44g Szénh.:39,15g,	En.:277,36kcal, Feh.:4,99g, Zsír:8,61g Szénh.:41,10g,
Allergének	Glutén, tej, olajosmagvak,	Glutén, tej, olajosmagvak	Glutén, tej, olajosmagvak	Glutén, tej, olajosmagvak, tojás	Glutén, tej, olajosmagvak
Ebéd	Bakonyi pulykaraguleves, káposztáskocka, félbarna kenyér, narancs	Francia hagymaleves, zöldbabfőzelék, vagdalt sütőben sütte, félbarna kenyér,	Gyümölcsleves, bazsalikomos csirkeemeli, párolt rizs karotta, Túró rudi	Zöldborsó leves, tejföltős burgonyafőzelék, sertés sült alma	Brokkoli krémleves, lecsós csirkeemeli, tarhonya,
Tápanyagtartalom	En.:742,34kcal, Feh.:22,68g, Zsír:21,58g Szénh.:103,73g,	En.:756,32kcal, Feh.:21,4g, Zsír:22,94g Szénh.:90,74g,	En.:624,43kcal, Feh.:25,48g, Zsír:17,43g Szénh.:94,97g,	En.:682,92kcal, Feh.:27,09g, Zsír:25,81g Szénh.:115,49g,	En.:703,62kcal, Feh.:35,72g, Zsír:17,75g Szénh.:107,71g,
Allergének	Glutén, tej,	Glutén, tej, olajosmagvak, tojás	Glutén, tej, olajosmagvak	Glutén, tej, olajosmagvak, zeller	Glutén, tej, olajosmagvak, tojás
Uzsonna	Házi körözött, paprika, teljes kiőrlésű kenyér	Kockasajt, kigyóborka, kifli	Sertés párizsi, margarin, paradicsom, zsemle	Szardíniakrém, retek, teljes kiőrlésű kenyér	Zala felvágott, margarin, újhagyma, magos zsemle
Tápanyagtartalom	En.:178,29kcal, Feh.:8,06g, Zsír:2,75g Szénh.:26,61g,	En.:201,76kcal, Feh.:8,54g, Zsír:5,4g Szénh.:39,75g,	En.:378,55kcal, Feh.:14,55g, Zsír:15,1g Szénh.:49,5g,	En.:263,81kcal, Feh.:11,03g, Zsír:6,67g Szénh.:20,69g,	En.:336,33kcal, Feh.:13,8g, Zsír:11,64g Szénh.:31,82g,
Allergének	Glutén, tej, olajosmagvak	Glutén, tej, olajosmagvak	Glutén, tej, olajosmagvak, szója	Glutén, tej, olajosmagvak	Glutén, tej, olajosmagvak, szója
Napi összes lápanyag	En.:1257,48kcal, Feh.:45,9g, Zsír:39,17 Szénh.:174,31g,	En.:1288,99kcal, Feh.:43,87g, Zsír:40,58g Szénh.:169,75g,	En.:1274,62kcal, Feh.:45,81g, Zsír:39,21g Szénh.:179,44g,	En.:1257,73kcal, Feh.:46,82g, Zsír:42,92g Szénh.:165,33g,	En.:1317kcal, Feh.:50,51g, Zsír:38,0g Szénh.:180,63g,

JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!
Az ételváltozás jogát fenntartjuk!

Készítette:

Kurdi Jánosné
Üzletvezető



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

41. Hét 2014.10.06.-10.10.		Menü			IV. ISKOLA	
	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	
Tízórai	Tejeskávé, sajt szelet, margarin, tejles kiórlésű kenyér	Csokoládés tejtital, margarin, kiffi	Gyümölcsstea, sajtos párizsi, margarin, tejles kiórlésű kenyér	Forralt tej, margarin, foszós kalács	Citromos tea, zöldfűszeres túrókrém, paprika, tejles kiórlésű kenyér	
Tápanyagtartalom	En.:329,36kcal, Feh.:5,67g, Zsír:6,19g Szénh.:33,12g,	En.:377,63kcal, Feh.:11,56g, Zsír:5,42g Szénh.:37,01g,	En.:447,54kcal, Feh.:11,03g, Zsír:14,1g Szénh.:32,73g,	En.:353,98kcal, Feh.:12,08, Zsír:15,17g Szénh.:35,57g,	En.:285,7kcal, Feh.:5,99g, Zsír:8,42g Szénh.:32,61g,	
Allergének	Glutén, tej, olajosmagvak,	Glutén, tej, olajosmagvak	Glutén, tej, olajosmagvak, szója	Glutén, tej, olajosmagvak, tojás	Glutén, tej, olajosmagvak	
Ebéd	Karfiol leves, parajfőzelk, főtt tojás 1/2 sós burgonya, félbarna kenyér, körte	Zellerkrémleves, Köles golyó Hentes tokány párolt rizs,	Tarhonyaleves, Fejttbabfőzelék, baromfi vagdalt sültben süttve, felbarna kenyér,	Meggyleves, nyitrai sertésborda, 1/2 párolt rizs, 1/2kukorica,	Csirkebecsinált leves, mákosmetélt, szőlő	
Tápanyagtartalom	En.:669,32kcal, Feh.:24,85g, Zsír:19g Szénh.:103,21g,	En.:694,54kcal, Feh.:23,75g, Zsír:31,4g Szénh.:108,77g,	En.:675,77kcal, Feh.:20,76g, Zsír:31,03g Szénh.:105,55g,	En.:782,62kcal, Feh.:25,41g, Zsír:20,45g Szénh.:108,31g,	En.:711,02kcal, Feh.:32,53, Zsír:19,91g Szénh.:99,98g,	
Allergének	Glutén, tej,	Glutén, tej, olajosmagvak, tojás	Glutén, tej, olajosmagvak	Glutén, tej, olajosmagvak, zeller	Glutén, tej, olajosmagvak, tojás	
Uzsonna	Tavasszi felvágott, margarin, paradicsom, korpás zsemle	Csirkehúsos szendvicskrém, Újhagyma, tejles kiórlésű kenyér	Fahéjas túrókrém, kigyóuborka, zsemle	Házi csirkemájkrém, retek, tejles kiórlésű kenyér	Joghurt, kiffi	
Tápanyagtartalom	En.:389,79kcal, Feh.:13,24g, Zsír14,695g Szénh.:30,38g,	En.:281,42kcal, Feh.:14,42g, Zsír:3,87g Szénh.:25,98g,	En.:247,56kcal, Feh.:16,32g, Zsír:10,56g Szénh.:33,92g,	En.:156,25kcal, Feh.:6,84g, Zsír:1,7g Szénh.:24,69g,	En.:286,93kcal, Feh.:9,77g, Zsír:3,43g Szénh.:53,35g,	
Allergének	Glutén, tej, olajosmagvak, szója	Glutén, tej, olajosmagvak	Glutén, tej, olajosmagvak	Glutén, tej, olajosmagvak	Glutén, tej,	
Napi összes tápanyag	En.:1388,47kcal, Feh.:45,76g, Zsír:39,76Szénh.:166,71g,	En.:1353,59kcal, Feh.:49,73g, Zsír:40,69g Szénh.:171,79g,	En.:1370,87kcal, Feh.:48,11g, Zsír:45,72g Szénh.:172,2g,	En.:1291kcal, Feh.:44,32g, Zsír:37,2g Szénh.:168,57g,	En.:1283,64kcal, Feh.:48,29g, Zsír:31,75g Szénh.:186,53g,	

Készítette:



Kurdi Jánosné
 Üzletvezető

JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!

Az ételváltozás jogát fenntartjuk!

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

42. Hét 2014.10.13.-10.17.		Menü		IV. ISKOLA	
	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Forralt tej, margarin,tejles kiórlésű kenyér	Kakaó, margarin, korpás kifli	Gyümölcs tea, kockasajt, zsemle	Forralt tej, csokis gabonagolyó	Citromos tea, sárgarépa szendvicskrém, póréhagyma,tejles kiórlésű kenyér
Tápanyagtartalom	En.:338,98kcal, Feh.:15,69g, Zsír:15,19g Szénh.:25,02g,	En.:464,47kcal, Feh.:14,03g, Zsír:22,22g Szénh.:51,55g,	En.:279,22kcal, Feh.:9,03g, Zsír:5,66g Szénh.:50,01g,	En.:196,86kcal, Feh.:3,55g, Zsír:1,54g Szénh.:25,65g,	En.:325,74kcal, Feh.:7,02g, Zsír:11,14g Szénh.:35,43g,
Allergének	Glutén, tej, olajosmagvak,	Glutén, tej, olajosmagvak	Glutén, tej, olajosmagvak,	Glutén, tej, olajosmagvak,	Glutén, tej, olajosmagvak
Ebéd	Fahéjas szilvaleves, rántott halrudak, párolt rizs, csemege uborka	Csontleves, cérnametelt, székegykáposzta, alma, félbarna kenyér,	Fokhagymakrém leves, milánói makaróni, reszelt sajt,	Rizsleves, párolt sertésbordá, kapormártás,főtt burgonya,	Legényfogyó leves, tejbedara, kakaósörözés, mandarin, félbarna kenyér,
Tápanyagtartalom	En.:706,43kcal, Feh.:27,34g, Zsír:13,46g Szénh.:105,78g,	En.:685,96kcal, Feh.:31,90g, Zsír:27,53g Szénh.:97,47g,	En.:706,09kcal, Feh.:26,16g, Zsír:32,95g Szénh.:100,73g,	En.:724,34kcal, Feh.:28,95g, Zsír:23,56g Szénh.:118,05g,	En.:680,77kcal, Feh.:25,19g, Zsír:9,58g Szénh.:106,13g,
Allergének	Glutén, tej, olajosmagvak,tojás	Glutén, tej, olajosmagvak,tojás	Glutén, tej, olajosmagvak	Glutén, tej, olajosmagvak,zeller	Glutén, tej, olajosmagvak,tojás
Uzsonna	Snidlinges túrókrém, paprika, szezámos zsemle	Tojáskrém, kígyóuborka, tejles kiórlésű kenyér	Baromfi párizsi, margarin, rettek, tejles kiórlésű kenyér	Pizzasonka, margarin, paradicsom, tejles kiórlésű kenyér	Sonkás kockasajt, kifli
Tápanyagtartalom	En.:239,67kcal, Feh.:7,91g, Zsír:11,15g Szénh.:37,72g,	En.:178,69kcal, Feh.:6,66g, Zsír:3,98g Szénh.:25,3g,	En.:368,63kcal, Feh.:12,2g, Zsír:12,48g Szénh.:25,63g,	En.:336,78kcal, Feh.:12,24g, Zsír:19,15g, Szénh.:24,77g,	En.:269,9kcal, Feh.:7,4g, Zsír:1,3g Szénh.:45g,
Allergének	Glutén, tej, olajosmagvak,szója	Glutén, tej, olajosmagvak,tojás	Glutén, tej, olajosmagvak,szója	Glutén, tej, olajosmagvak,szója	Glutén, tej,olajos mag
Napi összes tápanyag	En.:1258,08kcal, Feh.:50,94g, Zsír:39,80Szénh.:168,52g,	En.:1329,12kcal, Feh.:42,59g, Zsír:43,73g Szénh.:173,91g,	En.:1353,94kcal, Feh.:47,39g, Zsír:39,13g Szénh.:176,37g,	En.:1257,98kcal, Feh.:45,77g, Zsír:44,25g Szénh.:168,47g,	En.:1276,74kcal, Feh.:39,61g, Zsír:19,42g Szénh.:186,42g,

JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!
Az ételváltozás jogát fenntartjuk!

Készítette:
Rabai Veronika
Kurdi Jánosné
Üzletvezető

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

43. Hét 2014.10.20.-10.24.

Menü

IV. ISKOLA

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tej, margarin, teljes kiőrlésű kenyér	Karamell, croissant	Gyümölcsstea, mexikói felvágott, paradicsom, teljes kiőrlésű kenyér	Tejékavé, margarin, zsemle	Gyümölcsstea, párizsi, teljes kiőrlésű kenyér
Tápanyagtartalom	En.:338,98kcal, Feh.:5,69g, Zsír:15,19g Szénh.:15,02g,	En.:334,42kcal, Feh.:3,14g, Zsír:2,49g Szénh.:34,91g,	En.:334,61kcal, Feh.:12,79g, Zsír:10,66g Szénh.:33g,	En.:429,29kcal, Feh.:6,91g, Zsír:15,24g Szénh.:52,11g,	En.:329,08kcal, Feh.:11,63g, Zsír:11,53g Szénh.:30,82g,
Allergének	Glutén, tej, olajosmagvak,	Glutén, tej, olajosmagvak	Glutén, tej, olajosmagvak, szója	Glutén, tej, olajosmagvak,	Glutén, tej, olajosmagvak, szója
Ebéd	Kertészleves, pulykapaprikás, durum tészta,	Sajtgaluskaleves, kelkáposztafőzelék, vagdalt, félbarna kenyér, alma	Paradicsomleves, Párizsi csirkemell, párolt rizs, csemege uborka	Tojásleves, sós kamartás, baromfi virsli, 1/2 sós burgonya, félbarna kenyér, Múzli szelet	Hasé leves, piskótakocka, csoki öntet, Körte
Tápanyagtartalom	En.:675,89kcal, Feh.:32,54g, Zsír:18,75g Szénh.:104,19g,	En.:676,05kcal, Feh.:22,15g, Zsír:26,44g Szénh.:104,72g,	En.:673,11kcal, Feh.:23,53g, Zsír:17,71g Szénh.:104,86g,	En.:680,43kcal, Feh.:24,26g, Zsír:18,67g Szénh.:102,19g,	En.:744,01kcal, Feh.:18,29g, Zsír:24,43g Szénh.:105,03g,
Allergének	Glutén, tej, olajosmagvak, tojás	Glutén, tej, olajosmagvak, tojás	Glutén, tej, olajosmagvak	Glutén, tej, olajosmagvak, zeller	Glutén, tej, olajosmagvak, tojás
Uzsonna	Magyaros túrókrém, kígyóuborka, rozskenyér	Gépsonka, margarin, retek, teljes kiőrlésű kenyér	Kefir, magos kifli	Szardíniakrém, paprika, teljes kiőrlésű kenyér	Cukkinis szendvicsskrém, zsemle, Póréhagyma
Tápanyagtartalom	En.:193,72kcal, Feh.:6,77g, Zsír:1,24g Szénh.:38,87g,	En.:338,33kcal, Feh.:13,74g, Zsír:9,10g Szénh.:13,77g,	En.:336,13kcal, Feh.:12,8g, Zsír:5,69g, Szénh.:30,72g,	En.:212,81cal, Feh.9,35g, Zsír:6,45g Szénh.:15,62g,	En.:260,06kcal, Feh.:6,92g, Zsír:10,66g Szénh.:36,22g,
Allergének	Glutén, tej, olajosmagvak,	Glutén, tej, olajosmagvak, Szója	Glutén, tej, olajosmagvak,	Glutén, tej, olajosmagvak, szója	Glutén, tej, olajos mag
Napi összes lápanyag	En.:1248,48kcal, Feh.:45,5g, Zsír:39,37g Szénh.:165,37g,	En.:1348kcal, Feh.:49,03g, Zsír:38,03 Szénh.:173,39g,	En.:1243,85kcal, Feh.:49,12g, Zsír:39,06g Szénh.:168,58g,	En.:1322,53kcal, Feh.:45,52g, Zsír:40,36g Szénh.:169,92g,	En.:1333,15kcal, Feh.:46,84g, Zsír:146,62g Szénh.:172,07g,

Készítette:

Kurdi Jánosné

Kurdi Jánosné
 Üzletvezető

JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!

Az ételplá változás jogát fenntartjuk!

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

44. Hét 2014.10.27.-10.31.		Menü			IV. ISKOLA	
	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	
Tízórai	Citromos tea Pajti vajkrém Zsemle	Forralt tej Kakaós csiga	Gyümölcs tea szendvicskrém Kifli	Tejeskávé Margarin Korpás zsemle	Citromos tea Sárgarépás sajtkrém Kukoricás kenyér Paprika	
Tápanyagtartalom	En.:293,63kcal, Feh.:5,98g, Zsír:8,62g Szénh.:50g,	En.:297,5kcal, Feh.:5g, Zsír:9,39g Szénh.:31,45g,	En.:320,29kcal, Feh.:10,73g, Zsír:12,3g Szénh.:43,86,	En.:421,29kcal, Feh.:6,71g, Zsír:15,34g Szénh.:49,71g,	En.:320,248kcal, Feh.:6,82g, Zsír:21,69g Szénh.:48,34g,	
Allergének	Glutén, tej, olajosmagvak,	Glutén, tej, olajosmagvak	Glutén, tej, olajosmagvak,	Glutén, tej, olajosmagvak,	Glutén, tej, olajosmagvak,	
Ebéd	Sajtkrémleves Kölesgolyó Borsos tokány Petrezselymes rizs Cékla	Daragaluska leves Lencsefőzelék Fokhagymás sertésszelet Félbarna kenyér	Tárkonyos pulykaraguleves Gránátos kocka Mongol saláta Félbarna kenyér	Alma leves csirkemellfilé 1/2 Rizs Kukorica	Tarhonya leves Zöldborsófőzelék Húsgombóc Félbarna kenyér Körte	
Tápanyagtartalom	En.:672,73kcal, Feh.:26,12g, Zsír:27,36g Szénh.:90,46g,	En.:708,02kcal, Feh.:33,86g, Zsír:27,13g Szénh.:101,96g,	En.:668,87kcal, Feh.:27,29g, Zsír:22,96g Szénh.:96,88g,	En.:673,78kcal, Feh.:27,37g, Zsír:13,19g Szénh.:111,0g,	En.:739,01kcal, Feh.:24,5g, Zsír:235,98g Szénh.:93,55g,	
Allergének	Glutén, tej, olajosmagvak,tojás	Glutén, tej,	Glutén, tej,	Glutén, tej, olajosmagvak,	Glutén, tej, olajosmagvak,tojás	
Uzsonna	Pulykasonka Margarin Rozskenyér Jégsaprettek	1/2 Főtt tojás Margarin Burgonyás kenyér Kigyóuborka	Kocka sajt Félbarna kenyér Lila hagyma	Kenőmájás Savanyú káposzta Tejles kiörlésű kenyér	Gyümölcsjoghurt Rozskifli	
Tápanyagtartalom	En.:339,68kcal, Feh.:13,69g, Zsír19g Szénh.:28,13g,	En.:325,3kcal, Feh.:8,33g, Zsír:20,05g Szénh.:38,09g,	En.:237,13cal, Feh.:11,78g, Zsír:5,85g Szénh.:43,34g,	En.:263,04kcal, Feh.:11,11g, Zsír:11,73g, Szénh.:14,51g,	En.:234,kcal, Feh.:7,42g, Zsír:5,10g Szénh.:40,30g,	
Allergének	Glutén, tej, olajosmagvak,szója	Glutén, tej, olajosmagvak,tojás	Glutén, tej, olajosmagvak,	Glutén, tej, olajosmagvak, szója	Glutén, tej,olajos mag	
Napi összes tápanyag	En.:1306,04kcal, Feh.:45,79g, Zsír:44,98gSzénh.: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,	

Készítette:

JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!

Az ételapváltozás jogát fenntartjuk!

Kurdi Jánosné
Üzletvezető

Kurdi Jánosné