

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

<b>40. Hét 2014. 09.29-10.03</b>		<b>Menü plusz</b>		<b>Iskola</b>	
	<b>Hétfő</b>	<b>Kedd</b>	<b>Szerda</b>	<b>Csütörtök</b>	<b>Péntek</b>
<b>Tízórai</b>	Trópusgyümölcs tea Zala felvágott Félbarna kenyér Zöldpaprika	Forrált tej Margarin Graham kenyér Kocka sajt	Bodzavirág tea Tavaszi felvágott Margarin Rozsos kenyér Paradicsom	Karamellás tej Vitaminizott gabonapehely	Almás tea Gouda sajt Margarin Korpás kenyér Uborka
Tápanyagtartalom	E: 399 Feh: 13 Zsír: 15 CH:51	E: 336 Feh: 7 Zsír: 8 CH:21	E: 335 Feh: 11 Zsír: 8 CH:52	E: 266 Feh: 5 Zsír: 1 CH:42	E: 450 Feh: 17 Zsír: 19 CH:50
<b>Allergének</b>	Glutén, ol. Mag, Szója	Tej, Glutén, ol. Mag	Szója, Tej, Glutén	Glutén, tej, ol. Mag,	Glutén, tej, ol. Mag,
<b>Ebéd</b>	Sajtgaluska leves Sült virsli Tejfölös burgonyafőzelék Graham kenyér Szóla	Húsos lencse leves Mákos tészta Alma	Tejfölös zellerkrémleves Levesgyöngy Fokhagymás Pulyka pecsenye Kukoricás rizs Cékla saláta	Burgonya leves Tepsiben sült vagdalt Paradicsomos káposzta főzelék Rozsos kenyér Túró rudi	Gombaleves Rántott halrudacsokák Kapor mártás Párolt rizs Gesztenye kocka
Tápanyagtartalom	E: 647 Feh: 21 Zsír: 23 CH: 74	E: 948 Feh: 40 Zsír: 29 CH: 128	E: 740 Feh: 27 Zsír: 33 CH: 104	E: 804 Feh: 25 Zsír: 37 CH: 97	E: 676 Feh: 26 Zsír: 21 CH: 94
<b>Allergének</b>	Zeller, tojás, glutén, szója, ol. mag	Zeller, tojás, glutén, szója, ol. mag	Glutén, tej, ol. Mag, Zeller	Zeller, tojás, glutén, ol. Mag, tej	Zeller, glutén,, ol. Mag, hal, tej
<b>Uzsonna</b>	Gyümölcsjoghurt Magos-rozsos kifli	Házi májkrém Erzsébet kenyér Újhagyma	Gyümölcsös túrókrém Korpás zsemle	Kefir Margarin Rozsos zsemle Zöldpaprika	Sonka felvágott Vaj kifli Retek
Tápanyagtartalom	E: 234 Feh: 7 Zsír: 5 CH: 40	E: 191 Feh: 4 Zsír: 3 CH: 33	E: 251 Feh: 9 Zsír: 3 CH: 47	E: 200 Feh: 8 Zsír: 3 CH: 34	E: 261 Feh: 11 Zsír: 10 CH: 28
<b>Allergének</b>	Glutén, tej, ol. Mag,	Glutén, tej, ol. Mag,	Glutén, tej, ol. Mag,	Glutén, tej, ol. Mag,	Glutén, tej, ol. Mag, szója
Napi összes tápanyag	E: 1280 Feh: 41 Zsír: 43 CH: 165	E: 1475 Feh: 51 Zsír: 40 CH: 182	E: 1327 Feh: 48 Zsír: 24 CH: 204	E: 1271 Feh: 39 Zsír: 15 CH: 41	E: 1387 Feh: 54 Zsír: 50 CH: 172

**JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!**

Az ételváltozás jogát fenntartjuk!

Kurd Jánosné  
Üzletvezető

Készítette:

*Dante Csabai*

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

**41. Hét 2014. 10.06-10.10** **Menü plusz** **Iskola**

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<b>Tízórai</b>	Citromos zöld tea Baromfi párizsi Magos-rozsos kifli paradicsom	Kakaó Vaj Kalács	Gyümölcs tea Csirkemell sonka Margarin Graham kenyér Retek	Ózibaracklé Tapiста sajt Margarin Korpás kifli Sárgarépa csíkok	Forrait tej Zöldfűszeres sajtkrém Félbarna kenyér Paradicsom
Tápanyagtartalom	E:309 Feh: 10 Zsír:8 CH:48	E:393 Feh:8 Zsír: 14 CH:20	E:301 Feh:14 Zsír: 3 CH:36	E: 334 Feh:16 Zsír: 15 CH:32	E: 340 Feh:9 Zsír: 9 CH:36
<b>Allergének</b>	Szója, Tej, Glutén	Glutén, tej, ol. Mag.	Szója, Tej, Glutén	Glutén, tej, ol. Mag.	Glutén, tej, ol. Mag.
<b>Ebéd</b>	Zöldbaleves Pirított pulykamáj Hagymás tört burgonya Csemege uborka Joghurtos kocka	Tarhonyaleves Főtt tojás Finom főzelék Graham kenyér Vajas pogácsa	Karfiolleves Vadas sertés ragu Orsó tészta Körte	Hagyma leves Zsemlekocka Fűszeres sült csirkecomb Pecsenyelé Petrezselymes burgonya Csalamádé	Gyümölcsleves Rántott pulykamell 1/2 párolt kelbimbó 1/2 Párolt rizs
Tápanyagtartalom	E: 698 Feh:36 Zsír:19 CH:94	E:671 Feh:22 Zsír: 23 CH:73	E:681 Feh: 27 Zsír: 22 CH:92	E: 723 Feh:47 Zsír:23 CH:79	E:780 Feh: 30 Zsír:42 CH:69
<b>Allergének</b>	Glutén, tej, ol. Mag.	Zeller, tojás, glutén, ol. mag	Glutén, ol. Mag, Zeller	Glutén, tej, ol. Mag.	Glutén, tej, ol. Mag.
<b>Uzsonna</b>	Zelleres sajtkrém Tejleskiórlású kenyér Jégcsapretek	Tonhalkrém Korpás kifli Újhagyma	Cukkini krém Burgonyás kenyér Paprika	Pulyka sonka Margarin Félbarna kenyér Uborka	Túrós táska
Tápanyagtartalom	E: 213 Feh: 5 Zsír: 8 CH:14	E: 290 Feh:10 Zsír: 13 CH:31	E:234 Feh: 6 Zsír: 8 CH:35	E: 218 Feh: 12 Zsír: 3 CH:33	E: 201 Feh: 60 Zsír: 8 CH:24
<b>Allergének</b>	Glutén, tej, ol. Mag.	Glutén, tej, ol. Mag, Hal	Glutén, tej, ol. Mag.	Glutén, tej, ol. Mag, Szója	Glutén, tej, ol. Mag.
Napi összes tápanyag	E: 1220 Feh: 51 Zsír:35 CH:156	E:1354 Feh: 40 Zsír: 50 CH:124	E:1217 Feh:47 Zsír: 33 CH:164	E: 1275 Feh:75 Zsír: 41 CH:129	E:1321 Feh: 99 Zsír: 59 CH:129

**JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!**

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

Kurti Jánosné  
Üzletvezető

Készítette:

*Róza Kékeli*

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

**42. Hét 2014. 10.13.-10.17.**

**Menü plusz**

**Iskola**

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<b>Tízórai</b>	Trópusgyümölcs tea Zala felvágott Margarin Félbarna kenyér Retek	Forralt tej Margarin Graham kenyér Zöldpaprika	Bodzavirág tea Tavaszi felvágott Rozsos kenyér Paradicsom	Karamellás tej Lapka sajt Margarin Erzsébet kenyér	Citromos zöld tea Kaporos túrókrém Barna kenyér Jégsapretek
Tápanyagtartalom	E:348 Feh:12 CH:49 Zsír:11	E: 284 Feh: 7 CH:19 Zsír:4	E: 346 Feh:11 CH:50 Zsír: 11	E:340 Feh: 7 CH:54 Zsír: 4	E:240 Feh: 7 CH:50 Zsír: 1
Allergének	Szója, Tej, Glutén, ol. mag	Glutén, tej, ol. Mag,	Szója, Tej, Glutén, ol. mag	Glutén, tej, ol. Mag,	Glutén, tej, ol. Mag,
<b>Ebéd</b>	Fokhagymakrémléves Levesgyöngy Mexikói sertésragu Párolt rizs Ósziбарack	Tojáslevesleves Gombás paprikáspaprikás Tarthonya Kiwi	Csirke becsinált leves Tejbenrizs Fahéjas szórat Banán	Karatábé leves Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonya Alma	Daragaluska leves Köményes sertés sült Lucskokáposzta Félbarna kenyér Túró rudi
Tápanyagtartalom	E:800 Feh: 27 CH:123 Zsír: 21	E:686 Feh: 29 CH:91 Zsír:21	E: 755 Feh: 22 CH:85 Zsír:35	E: 676 Feh: 34 CH:89 Zsír:21	E:652 Feh:28 CH:90 Zsír:19
Allergének	Glutén, tej, ol. Mag,	Zeller, glutén, ol. mag	Zeller, tojás, glutén, ol. mag	Glutén, tej, ol. Mag,	tojás, glutén, ol. Mag, tej
<b>Uzsonna</b>	Tejszínes sajtkrém Korpás zsemle Paradicsom	Sertés párizsi Margarin Félbarna kenyér Újhagyma	Körözött Korpás kifli Uborka	Sajtos baromfi párizsi Tejleskiórlésű kenyér Lilahagyma	Gyümölcs saláta Margarin Korpás kifli
Tápanyagtartalom	E:260 Feh: 7 CH:31 Zsír:12	E:261 Feh: 10 CH:31 Zsír:10	E:334 Feh:16 CH:30 Zsír:15	E:248 Feh: 10 CH:16 Zsír:8	E: 303 Feh: 6 CH:47 Zsír: 4
Allergének	Glutén, tej, ol. Mag,	Szója, Tej, Glutén, ol. mag	Glutén, tej, ol. Mag,	Glutén, tej, ol. Mag,	Szója, Glutén, ol. mag
Napi összes tápanyag	E: 1410 Feh:47 CH:204 Zsír:45	E: 1232 Feh: 47 CH:142 Zsír: 36	E: 1414 Feh:50 CH:166 Zsír:59	E:1264 Feh: 47 CH:190 Zsír: 29	E:1140 Feh:45 CH:156 Zsír: 28

**JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!**

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

Kurdi Jánosné  
Üzletvezető

Készítette:



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

**43. Hét 2014. 10.20.-10.24.**

**Menü plusz**

**Iskola**

tés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<b>Tízórai</b>	Kakaó Margarin Kalács Lekvár	Ózibarackos tea Köményes sajt Margarin Korpás kenyér Zöldpaprika	Zöld tea Pulyka sonka Margarin Fehér kenyér Uborka	Ózibaracklé Húskrémkрем Graham kenyér Paradicsom	Forrált tej Sonkakrém Rozsos zsemle Retek
Tápanyagtartalom	E: 352 Feh: 8 Zsír: 9 CH: 20	E: 413 Feh: 17 Zsír: 15 CH: 51	E: 318 Feh: 13 Zsír: 7 CH: 51	E: 445 Feh: 10 Zsír: 17 CH: 43	E: 445 Feh: 14 Zsír: 19 CH: 33
Allergének	Glutén, tej, ol. Mag,	Glutén, tej, ol. Mag,	Szója, Tej, Glutén, ol. mag	Tej, Glutén, ol. mag	Szója, Tej, Glutén, ol. mag
<b>Ebéd</b>	Pulykacombraгу leves Káposztás tészta Körte	Brokkoli krémleves Kölesgolyó Lecsós sertés szelet Tört burgonya Mandarin	Csontleves Sárgaborsó főzelék Félbarna kenyér Túró kocka	CéklakréMLEves Reszelt sajt Halrud Zöldszéges rizs Csemege uborka	Pirított tésztalevés Stefánia vagdalt Parajfőzelék 1/2 főtt burgonya Alma
Tápanyagtartalom	E: 744 Feh: 27 Zsír: 16 CH: 120	E: 664 Feh: 29 Zsír: 25 CH: 77	E: 815 Feh: 40 Zsír: 30 CH: 93	E: 676 Feh: 25 Zsír: 13 CH: 110	E: 654 Feh: 21 Zsír: 25 CH: 78
Allergének	Glutén, tej, ol. Mag,	Glutén, ol. Mag, Tojás	Zeller, glutén, ol. Mag	Glutén, tej, ol. Mag, Hal	tojás, glutén, szója, ol. mag
<b>Uzsonna</b>	Camping krémsajt Zsemle Paradicsom	Petrezselymes túrókrém Burgonyás kenyér Ujhagyma	Kefír Margarin Rozsos kifli	Sárgarépás sajtkrém Erzsébet kenyér Zöldpaprika	Meggyes-túrós rácsos
Tápanyagtartalom	E: 163 Feh: 6 Zsír: 1 CH: 33	E: 189 Feh: 8 Zsír: 2 CH: 33	E: 205 Feh: 8 Zsír: 4 CH: 33	E: 260 Feh: 7 Zsír: 11 CH: 34	E: 256 Feh: 4 Zsír: 13 CH: 31
Allergének	Glutén, tej, ol. Mag,	Glutén, tej, ol. Mag,	Glutén, tej, ol. Mag,	Glutén, tej, ol. Mag,	tojás, glutén, ol. Mag, tej
Napi összes tápanyag	E: 1259 Feh: 41 Zsír: 27 CH: 174	E: 1266 Feh: 8 Zsír: 2 CH: 33	E: 1339 Feh: 62 Zsír: 42 CH: 178	E: 1382 Feh: 43 Zsír: 43 CH: 188	E: 1355 Feh: 39 Zsír: 57 CH: 142

**JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!**

Az ételváltozás jogát fenntartjuk!

Kurdi Jánosné  
Üzletvezető

Készítette:  
*Vadai Veronika*

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

<b>44. Hét 2014. 10.27.-10.31.</b>		<b>Menü plusz</b>		<b>Iskola</b>	
	<b>Hétfő</b>	<b>Kedd</b>	<b>Szerda</b>	<b>Csütörtök</b>	<b>Péntek</b>
<b>Tízórai</b>	Citromos tea Körözött Rozs kenyér Kígyó uborka E: 318 Feh: 12 Zsír: 5 CH:55	Cseresznyés tea Gépsonka Margarin Graham kenyér Zöldpaprika E: 321 Feh:13 Zsír: 7 CH:34	Karamellás tej Margarin Erzsébet kenyér E:340 Feh: 7 Zsír: 4 CH:57	Gyümölcsös zöld tea Sertés párizsi Margarin Félbarna kenyér Paradicsom E:320 Feh:10 Zsír: 10 CH:46	Forralt tej Padlizsánkrem Rozsos kenyér Lila hagyma E: 295 Feh: 7 Zsír: 3 CH:40
Tápanyaglátalom					
<b>Allergének</b>	Glutén, tej, ol. Mag,	Szója, Tej, Glutén, ol. mag	Glutén, tej, ol. Mag,	Szója, Tej, Glutén, ol. mag	Glutén, tej, ol. Mag,
<b>Ebéd</b>	Gyümölcsleves Rántott sertés szelet 1/2 Keלבimbó 1/2 Párolt rizs E: 654 Feh:23 Zsír:23 CH:84	Zöldborsóleves Sajtos csirkemellet ragu Szarvacska tészta Alma E:765 Feh:44 Zsír: 22 CH:97	Dubarry krémleves Kölesgolyó Borsos pulykatokány Petrezselymes rizs Körte E: 692 Feh:23 Zsír: 20 CH:102	Zabgaluska leves Székelykáposzta Félbarna kenyér Túrókocka E:716 Feh:83 Zsír: 29 CH:84	Paradicsomleves Gombás csirkemellicsikok Petrezselymes burgonya Alma E: 733 Feh:34 Zsír:19 CH:104
Tápanyaglátalom					
<b>Allergének</b>	Glutén, tej, ol. Mag, Hal	Glutén, tej, ol. Mag, Zeller	Glutén, tej, ol. Mag,	Zeller, tojás, glutén, ol. mag	Zeller, glutén, ol. mag
<b>Uzsonna</b>	Tavaszi szelet Margarin Korpás kenyér Paradicsom E:274 Feh: 12 Zsír: 11 CH:31	Gyümölcsös túrókrém Korpás kifli E:239 Feh:8 Zsír: 3 CH:41	Házimájkrém Burgonyás kenyér Lila hagyma E: 200 Feh: 10 Zsír:2 CH:34	Zelleres sajtkrém Korpás zsemle Uborka E:221 Feh:6 Zsír: 8 CH:30	Gyümölcs joghurt Rozsos kifli E:234 Feh: 7 Zsír:5 CH:40
Tápanyaglátalom					
<b>Allergének</b>	Szója, Tej, Glutén, ol. mag	Glutén, tej, ol. Mag,	Glutén, tej, ol. Mag, Zeller	Szója, Tej, Glutén, ol. mag	Glutén, tej, ol. Mag,
Napi összes tápanyag	E: 1247 Feh: 48 Zsír: 39 CH:172	E:1326 Feh: 65 Zsír:32 CH:173	E:1232 Feh:36 Zsír: 32 CH:189	E: 1236 Feh: 103 Zsír: 41 CH:164	E:1262 Feh:49 Zsír: 28 CH:185

**JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!**  
 Az ételváltozás jogát fenntartjuk!

Készítette:  
 Kurdi Jánosné  
 Üzletvezető

