

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

06. Hét 2015.02.02.-02.06.		Menü+			ISKOLA	
	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	
Tízórai	Tej Vaj Kuglóf	Citromos tea Sonka felvágott Margarin Graham kenyér	Kakao Margarin Reszelt sajt Félbarna kenyér Retek	Gyümölcs tea Tavaszi felvágott Margarin Graham kenyér Paradicsom	Karamell Vaj Sajtos croassan	
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, tej,tojás	Glutén, tej, szója	Glutén, tej,	Glutén, tej, szója	Glutén, tej, tojás	
Ebéd	Alföldi leves Zöldborsó főzelék Sertéssült falatok Félbarna kenyér Alma	Legényfogyó leves Darázs metélt Barack lekvár Narancs	Sütőtökkrém leves levesgyöngy Rántott halfigurák Petrezselymes burgonya Csalamádé	Minesztrone leves Fűszeres csirkemell csíkok Rizi-bizi Csemege uborka	Zabgaluskas leves Tökfőzelék Virslis Félbarna kenyér Banán	
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, tej,zeller,	Glutén, tej,	Glutén, tej, tojás, szója	Glutén, tej,zeller	Glutén, tej, tojás, szója	
Uzsonna	Szardínia krém Papríka Teljeskiörlesű kenyér Kigyóuborka	Zöldfűszeres sajtkrém Korpás kenyér Paradicsom	Sajtos párizsi Vaj Teljes kiörlesű kenyér Liliahagyma	Cukkkinis túrókrém Félbarna kenyér Kigyóuborka	Kockasajt Teljeskiörlesű kifli Papríka Műzli szelet	
Tápanyagtartalom	En.:296,7kcal, Feh.:10,2g, Zsír:6,10g Szénh.:46,6g	En.:296,35kcal, Feh.:6,03g, Zsír:11,87g 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, tej, hal	Glutén, tej	Glutén, tej, szója	Glutén, tej,	Glutén, tej,	
Napi összes tápanyag	En.:1395,67kcal, Feh.:50,16g, Zsír:30,76SSzénh.: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.:189,4g	En.:1291kcal, Feh.:49,21g, Zsír:36g Szénh.:185,89g	

JÓ ÉTVÁGYPAT KIVÁNNUNK!
Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

Megyeri Úti Általános Iskola ajánlásával

Készítette :
Miskoviczné Rádi Erika
Üzletvezető

Ellenőrizte:
Drávai Katalin Diétikus

Drávai Katalin

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

07. Hét 2015.02.09.-02.13.

Menü+

Iskola

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tej Margarin Lekvár Korpás zsemle	Gyümölcs tea Zala felvágott Margarin Teljeskiörlesű kenyér Retek	Tejeskávé Vaj Magos kifli Zöldpaprika	Citromos tea Sajt szelet Margarin Teljes kiörlesű kenyér Sárgarépa karika	Tej Kalács Vaj
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:8,18g 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
Allergének	Glutén, tej,	Glutén, tej, szója	Glutén, tej, olajosmag	Glutén, tej,	Glutén, tej, tojás
Ebéd	Lebbencsleves Sertés sült Cukkinifőzelék Félbarna kenyér Alma	Sajtkrém leves Pirított kifli karika Reszelt csirke máj Párolt rizs Csemege uborka	Tojásleves Lencsefőzelék Pulykamell szelet Körte Félbarna kenyér	Csont leves Főtt tarja Vadas mártás Durum tészta köret	Csibeleves Telbedara Kakaó szórát Félbarna kenyér Narancs
Tápanyagtartalom	En.:685,03kcal, Feh.:26,64g, Zsír:15,68g Szénh.:118,37g	En.:618,45kcal, 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
Allergének	Glutén, tej, zeller,tojás	Glutén, tej,	Glutén, tej, tojás	Glutén, zeller, tej,	Glutén, zeller,tej
Uzsonna	Baromfi párizsi Vaj Teljeskiörlesű kenyér Kigyóuborka	Zöldhagymás túrókrém Kukorica kenyér Zöldpaprika	Házimájás Teljeskiörlesű kenyér Paradicsom	Padlizsánkrém Félbarna kenyér Liliahagyma	Csirkemellsonka Vaj Teljes kiörlesű kenyér Retek
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
Allergének	Glutén,tejszója	Glutén, tej,	Glutén, tej,	Glutén, tej,	Glutén, tej, szója
Napi összes tápanyag	En.:1220,67kcal, Feh.:50,94g,	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	En.:1328,29kcal, Feh.:54,44g, Zsír:49,56g

Ellenőrizte:

Drávai Katalin

Dietetikus

Barz

JÓ ÉTVÁGYPAT KIVÁNYUNKI
 Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

Megyeri Úti Általános Iskola ajánlásával

Készítette :
 Miskoviczné Rádi Erika
 Üzletvezető


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

08. Hét 2015.02.16.-02.20.		Menü+		ISKOLA	
	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Forrált tej Mogyorókrém Tejleskiörlesű kenyér	Gyümölcs tea Répás szendvicskrém Félbarna kenyér Retek	Tej, Gabona golyó	Citromos tea Sajtos párizsi Margarin Graham kenyér Zöldpaprika	Karamell Vaj Sajtos kifli
Tápanyagtartalom	430,39kcal, Feh.:6,83g, Zsír:13,6g Szénh.:52,6,	264,4kcal, Feh.:7,94g, Zsír:5,2g Szénh.:35,23g	350,24kcal, Feh.:7,65g, Zsír:8,35g Szénh.:42,1g	288,63kcal, Feh.:6,65g, Zsír:11,7g Szénh.:38,31g	277,56kcal, Feh.:9,81g, Zsír:3,69g Szénh.:41,54g
Allergének	Glutén, tej, mogyoró	Glutén, tej,	Glutén, tej,	Glutén, tej, szója	Glutén, tej, tojás
Ebéd	Magyaros karfoll leves Paraj főzelék Fokhagymás sertés apró Félbarna kenyér Mandarin	Pulyka becsinált leves Makosmetélt Félbarna kenyér Narancs	Húsleves Főtt csirkemell Gyümölcsmártás 1/2 adag burgonya	Zeller krémleves Kenyer kocka Gombás pulyka ragu Rizs Alma	Rizs leves Feltettbab főzelék Virsli Félbarna kenyér Banán
Tápanyagtartalom	En.:685,03kcal, Feh.:26,64g, Zsír:15,68g Szénh.:118,37g	En.:6818,45cal, 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
Allergének	Glutén,tejj,tojás,zeller,	Glutén, tej, olajosmag	Glutén, tej,	Glutén, tej, zeller	Glutén, tej, szója
Uzsonna	Baromfi párizsi Margarin Korpás zsemle Uborka	Ivólé Főtt tojás Vaj Tejleskiörlesű kenyér Paradicsom	Sonka felvágott Margarin Tejles kiörlesű kenyér Lilahagyma	Ivólé Zelleres sajtkrém Korpás kenyér Retek	Gyümölcs joghurt Tejleskiörlesű Kifli
Tápanyagtartalom	379,68kcal, Feh.:7,39g, Zsír:10,8g Szénh.:62,7g	296,3kcal, Feh.:6,78g, Zsír:8,33g Szénh.:33,57g	303,5cal, Feh:6,97g, Zsír:7,78g Szénh.:40,03g	159,31kcal, Feh.:6,29g, Zsír:0,6g, Szénh.:42,07g	263,3kcal, Feh.:9,32g, Zsír:6,8g Szénh.:39,30g
Allergének	Glutén, tej, szója	Glutén, tej, tojás	Glutén, tej, szója	Glutén, tej, zeller	Glutén, tej,
Napi összes tápanyag	148989,3kcal, Feh.:44,04g, Zsír:40,31gSzénh.: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!

Megyeri Úti Általános Iskola ajánlásával

Készítette :
Miskovicsné Rádi Erika
Üzletvezető

Ellenőrizte:
Drávai Katalin
Diétetikus


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

09. Hét 2015.02.23.-02.27.		Menü+		ISKOLA	
	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tejeskávé Vaj Rozsos kifli	Citromos tea Zöldfűszeres szendvicsskrém Félbarna kenyér	Tej Méz Margarin Korpás kenyér	Gyümölcs tea Pulviszonka Margarin	Tej Húskrém Teljeskiörlesű kenyér Savanyú káposzta
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	Glutén, tej	Glutén, tej, méz	Glutén, tej, szója	Glutén, tej
Ebéd	Hagymakrém leves Köles golyó Hentes p. tokány Tarhonya köret	Gyümölcsleves Rántott halfilé Petrezselymes rizs Vitamin öntet	Levesgyöngy Kelkáposzta főzelék Sertéspörkölt Félbarna kenyér Alma	Bakonyleves Sajtos tészta Joghurtos-tejfőlés mártás Kötte	Magyaros burgonya leves Zöldbabfőzelék Vagdalt Félbarna kenyér Túró rudi
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:29,89g 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, tej	Glutén, tej, tojás, szója	Glutén, tej, tojás, zeller	Glutén, tej, zeller	Glutén, tej, tojás
Uzsonna	Házi csirkemájkrém Teljeskiörlesű kenyér Zöldpaprika	Tavaszi felvágott Vaj Teljes kiörlesű kenyér Liliahagyma	Cukkinis túrókrém Teljeskiörlesű zsemle Kigyóuborka	Ívóle Padlizsánkrém Félbarna kenyér Retek	Szelet sajt Vaj Korpás zsemle Paradicsom
Tápanyagtartalom	En.:239,21kcal, Feh.:8,25g, Zsír:9,51g Szénh.:31,29g	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	Glutén, tej, szója	Glutén, tej	Glutén, tej	Glutén, tej
Napi összes tápanyag	En.:1295,68kcal, 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.:1267,73kcal, Feh.:49,96g, Zsír:42,92g Szénh.:169,25g	En.:1321,09kcal, Feh.:49,5g, Zsír:39,04g Szénh.:178,56g

JÓ ÉTVÁGYPAT KIVÁNNUNK!
 Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

Megyeri Úti Általános Iskola ajánlásával

Készítette :
 Miskovicsné Rádi Erika
 Üzletvezető

Ellenőrizte:
 Drávai Katalin Dietetikus
