

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	Kakao Margarin Rozsos szemle	Forralt tej Vaj Lekvár Korpás kifli	Citromos tea Kockasajt Margarin Teljeskiörlesű szemle	Tejleskavé Vaj Kalács	Gyümölcsstea Margarin Tavaszi felvágott Teljeskiörlesű kenyér	
Tápanyagtartalom	En.:355,95kcal, Feh.:5,5g, Zsír:10,75g Szénh.:33,55g	En.:310,24kcal, Feh.:9,42g, Zsír:7,91g Szénh.:50,37g	En.:380,52kcal, Feh.:7,61g, Zsír:8,72g Szénh.:51,79g	En.:337,42kcal, Feh.:11,18g, Zsír:7,95g Szénh.:57,35g	En.:363,22kcal, Feh.:12,03g, Zsír:10,66g Szénh.:28,76g	
Allergének	Glutén, tej,	Glutén, tej,	Glutén, tej,	Glutén, tej, tojás	Glutén, tej, szója	
Ebéd	Gombaleves Paradicsomos burgonyafőzelék Párolt csirkemell csikok	Csirkeraagu leves Túrós tészta Tejfólis mártás Félbarna kenyér Alma	Csontleves Főtt sertéskaraj Gyümölcsmártás 1/2 burgonya	Lebbencsleves Tökfőzelék Sült virsli Körte Félbarna kenyér	Fokhagymakrém leves Pirított zsemlekočka Bakonyi pulykaapró Párolt rizs	
Tápanyagtartalom	En.:690,35kcal, Feh.:25,11g, Zsír:22,67g Szénh.:117,45g	En.:636,19kcal, Feh.:20,42g, Zsír:26,46g Szénh.:83,88g	En.:630,23kcal, Feh.:25,01g, Zsír:28,7g Szénh.:87,39g	En.:631,09kcal, Feh.:26,28g, Zsír:18,26g Szénh.:84,55g	En.:642,5kcal, Feh.:23,4g, Zsír:12,7g Szénh.:103,2g	
Allergének	Glutén, tej,	Glutén, tej, zeller	Glutén, tej,	Glutén, tej, szója	Glutén, tej,	
Uzsonna	Zöldhagymás túrókrém Teljeskiörlesű kenyér Paprika	Főtt tojás Vaj Teljeskiörlesű kenyér Retek	Párizsi Vaj Rozskenyér Lilahagyma	Halkrém Teljeskiörlesű kenyér Zöldpaprika	Gyümölcsjoghurt Rozsos kifli	
Tápanyagtartalom	En.:202,8kcal, Feh.:12g, Zsír:0,7g Szénh.:38,4g	En.:184,16kcal, Feh.:15,02g, Zsír:5,38g Szénh.:29,15g	En.:220,06kcal, Feh.:10,74g, Zsír:5,38g Szénh.:32,12g	En.:233,86kcal, Feh.:8,2g, Zsír:7,68g Szénh.:33,11g	En.:223,49kcal, Feh.:6,28g, Zsír:18,35g Szénh.:33,02g	
Allergének	Glutén, tej,	Glutén, tej, tojás	Glutén, tej, szója	Glutén, tej, hal	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.:1229,21kcal, Feh.:41,71g, Zsír:41,71g Szénh.:164,96g	

JÓ ÉTVÁGYAT KIVÁNUNK!
Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

Megyeri Úti Általános Iskola ajánlásával

Készítette :
Miskovicsné 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 Teljeskiörlesű kenyér	Gyümölcs tea Tavaszi felvágott Margarin Félbarna kenyér	Karamell Vaj Croissant	Citromos tea Magyaros túrókrém Burgonyás kenyér Klgyóuborka	Kakao Vaj Kuglóf			
Tápanyagtartalom En.:293,63kcal, Feh.:5,989g, Zsír:8,62g Szénh.:30g	En.:297,5kcal, Feh.:5g, Zsír:9,39g Szénh.:31,45g	En.:320,29kcal, Feh.:10,73g, Zsír:12,3g Szénh.:33,86	En.:421,29kcal, 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, szója	Glutén, tej, tojás	Glutén, tej,	Glutén, tej, tojás			
Ebéd Frankfurti leves Mákos metélt Narancs	Burgonyakrémleves Köles golyó Csirke ragu Párolt rizs	Zöldsegleves Brokkolifőzelék Sertés pörkölt Félbarna kenyér	Eróleves Fejtett babfőzelék Párolt cs.mell falatok Alma Félbarna kenyér	Szilvaleves Rántott halfigura 1/2 párolt rizs 1/2 párolt zöldség Túró rudi			
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.:106,88g	En.:673,78kcal, Feh.:27,37g, Zsír:13,19g Szénh.:101,0g	En.:739,01kcal, Feh.:24,5g, Zsír:235,98g Szénh.:93,55g			
Allergének Glutén, tej, zeller, szója	Glutén, tej, olaj, só, mag	Glutén, zeller,	Glutén, tej, zeller	Glutén, tej, tojás, hal			
Uzsonna Húskrém Kukoricás kenyér Paradicsom	Túrókrém Teljes kiörlesű kenyér Uborka	Csirkemájkrém Teljeskiörlesű kenyér Lilahagyma	Zöldseglekrém Teljeskiörlesű kenyér	Zala felvágott Vaj Teljeskiörlesű zsemle Zöldpaprika			
Tápanyagtartalom En.:339,68kcal, Feh.:13,69g, Zsír:19g Szénh.:28,13g	En.:325,3kcal, Feh.:8,33g, Zsír:20,05g Szénh.:38,09g	En.:237,13kcal, Feh.:11,78g, Zsír:5,85g Szénh.:23,34g	En.:263,04kcal, Feh.:11,11g, Zsír:11,73g, Szénh.:24,51g	En.:234, kcal, Feh.:7,42g, Zsír:5,10g Szénh.:20,30g			
Allergének Glutén, tej,	Glutén, tej,	Glutén, tej,	Glutén, tej,	Glutén, tej, szója			
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 KIVÁNNUNK!
 Az ételváltozás jogát fenntartjuk!

Megyeri Úti Általános Iskola ajánlásával

Készítette :
 Miskovicsné Rádi Erika
 Uztelvezető

Ellenőrizte:

Drávai Katalin Dietetikus


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

08. Hét 2015.02.13.-02.20.		Menü		ISKOLA	
Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	
Tízórai Forralt tej Gabona golyó	Kakao Vaj Kalács	Gyümölcs tea Margarin Zala felvágott Rozsos zsemle	Karamell Vaj Barna kenyér	Citromos tea Sárgarépás szendvicskrém Teljeskiörlesű kenyér Retek	
Tápanyagtartalom En.:320,82kcal, Feh.:16,63g, Zsír:4,45g Szénh.:49,61g Allergének Glutén, tej	En.:305,64kcal, Feh.:9,8g, Zsír:8,17g Szénh.:50,27g Glutén, tej, tojás	En.:324,26kcal, Feh.:11,68g, Zsír:8,19g Szénh.:33,09 Glutén, tej, szója	En.:341,38kcal, Feh.:7,33g, Zsír:3,74g Szénh.:53,61g Glutén, tej	En.:341,38kcal, Feh.:7,33g, Zsír:3,74g Szénh.:53,61g Glutén, tej	
Ebéd Magyaros burgonyaleves Fokhagymás sertésapró Parajfőzelék Félbarna kenyér	Karfiolkrémléves Leves gyöngy Reszelt máj Rizs Csemege uborka	Sajigaluskaleves Sárgaborsófőzelék Vagdalt Félbarna kenyér Alma	Cukkinikrémléves Kölesgolyó Rántott csirkemell Petrezselymes rizs	Zöldszéges halgaluska leves Gránátos kocka Mongol saláta	
Tápanyagtartalom En.:746,23kcal, Feh.:23,42g, Zsír:15,2g Szénh.:88,54g Allergének Glutén, tej, zeller	En.:798,29kcal, Feh.:24,35g, Zsír:23,29g Szénh.:72,51g Glutén, tej, zeller	En.:970,06kcal, Feh.:32,29g, Zsír:51,54g Szénh.:91,89g Glutén, tej, tojás, zeller	En.:7606,68kcal, Feh.:29,17g, Zsír:28,55g Szénh.:83,24g Glutén, tej, tojás,	En.:723,82kcal, Feh.:31,44g, Zsír:20,44g Szénh.:94,6g Glutén, tej, tojás, hal, zeller	
Uzsonna Sajt szelet Teljeskiörlesű zsemle Kigyó uborka	Baromfi párizsi Vaj Teljeskiörlesű kenyér	Zöldfűszeres túrókrém Teljeskiörlesű kenyér Liliahagyma	Csirkemellsonka Margarin Teljes kiörlesű kenyér Zöld paprika	Kefir Korpás Kifli	
Tápanyagtartalom En.:271,29kcal, Feh.:9,24g, Zsír:1,8g Szénh.:32,19g Allergének Glutén, tej	En.:168,85kcal, Feh.:8,1g, Zsír:5,45g Szénh.:33,1g Glutén, tej, szója	En.:184,25kcal, Feh.:7,18g, Zsír:1,87g Szénh.:36,78g Glutén, tej	En.:262,01kcal, Feh.:5,07g, Zsír:10,92g, Szénh.:33,9g Glutén, tejszója	En.:237,32kcal, Feh.:10,22g, Zsír:7,56g Szénh.:32,12g Glutén, tej	
Napi összes tápanyag	En.:1338,34kcal, Feh.:49,29g, Zsír:391,45g, Szénh.:170,34g	En.:1272,76kcal, 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	

JÓ ÉTVÁGYAT KIVÁNNUNK!
 Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

Megyeri Úti Általános Iskola ajánlásával

Készítette :
 Miskoviczné Rádi Erika
 Üzletvezető

Ellenőrizte:
 Drávai Katalin Dietetikus


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	Kakao Croassan Vaj,	Gyümölcs tea Trappista sajt Margarin Teljeskiörtesű kenyér Zöldpaprika	Karamellás tej Margarin Burgonyás kenyér	Citromos tea Pulykasonka Margarin Kukoricás kenyér	Forralt tej Sonkakrém Roszos zsemle Retek
Tápanyagtartalom	En.:224,95kcal, Feh.:4,85g, Zsír:1,8g Szénh.:29,25g	En.:285,38kcal, Feh.:9,98g, Zsír:2,87g Szénh.:56,68g	En.:362,76kcal, Feh.:7,07g, Zsír:8,81g Szénh.:38,91g	En.:275,17kcal, Feh.:7,37g, Zsír:2,99g Szénh.:54,55g	En.:336,73kcal, Feh.:9,42g, Zsír:5,95g, Szénh.:46,21g
Allergének	Glutén, tej, tojás, zeller	Glutén, tej,	Glutén, tej,	Glutén, tej, szója	Glutén, tej, szója
Ebéd	Brokkolikrémleves Lecsós sertés szelet Párolt rizs Mandarin	Árpagyöngy leves Finom főzelék Sült virsli Félbarna kenyér Túró rudi	Paradicsom leves Gombás pulykamell Petrezselymes burgonya Narancs	Alma leves Rántott halfigura 1/2 párolt rizs 1/2 kelbimbó	Legényfogyó leves Dejős tészta Alma
Tápanyagtartalom	En.:774,67kcal, Feh.:25,38g, Zsír:31,06g Szénh.:1055,67g	En.:768,57kcal, Feh.:29,84g, Zsír:27,47g Szénh.:105,54g	En.:663,4kcal, Feh.:31,96g, Zsír:29,73g Szénh.:98,7g	En.:804,6kcal, Feh.:26,37g, Zsír:18,36g Szénh.:102,13g	En.:656,7kcal, Feh.:29,92g, Zsír:25,13g Szénh.:86,93g
Allergének	Glutén, tej, zeller	Glutén, tej, szója, zeller	Glutén, tej, zeller	Glutén, tej, tojás, szója	Glutén, tej, zeller
Uzsonna	Pritaminos túrókrém Teljes kiörtesű kenyér Uborka	Sültúskrém Kukoricás kenyér Lilahagyma	Sonkás sajt Teljeskiörtesű kenyér Paradicsom	Petrezselymes szendvicsskrém Teljeskiörtesű kenyér Zöldpaprika	Gyümölcsjoghurt Teljeskiörtesű kiffi
Tápanyagtartalom	En.:295,82kcal, Feh.:10,56g, Zsír:4,64g Szénh.:32,58g	En.:281,42kcal, Feh.:14,42g, Zsír:3,87g Szénh.:25,98g	En.:200,95kcal, Feh.:8,1g, Zsír:3,95g Szénh.:33,1g	En.:231,75kcal, Feh.:6,26g, Zsír:8,27g Szénh.:33,07g	En.:259,64kcal, Feh.:10,24g, Zsír:7,98g Szénh.:36,83g
Allergének	Glutén, tej,	Glutén, tej,	Glutén, tej, szója	Glutén, tej,	Glutén, tej
Napi összes tápanyag	En.:1295,44kcal, Feh.:10,89g, Zsír:47,5g, Szénh.:167,5g	En.:1335,37kcal, Feh.:54,243g, Zsír:34,21g Szénh.:188,2g	En.:11227,11kcal, Feh.:47,73g, Zsír:32,45g 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 étlapváltozás jogát fenntartjuk!		Megyeri Úti Általános Iskola ajánlásával		Készítette : Miskovicsné Rádi Erika Üzletvezető	
				Ellenőrizte: Drávai Katalin Dietetikus <i>Drávai Katalin</i>	