

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

36. Hét 2015.08.31.-09.04.		Menü			ISKOLA	
	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	
Tízórai	Forralt tej Margarin Kuglóf	Forralt tej Vaj Méz Zsemle	Citromos tea Kockasajt Margarin Teljeskiőrlésű zsemle	Tejeskávé Vaj Kalács	Eprestea Margarin Tavaszi felvágott Teljeskiőrlésű kenyér Paradicsom	
Tápanyagtartalom	En.:355kcal, Feh.:13,61g, Zsír:11,07g Szénh.:50,62g	En.:416,23kcal, Feh.:15,11g, Zsír:10,63g Szénh.:65,38g	En.:359,4kcal, Feh.:7,1g, Zsír:5,5g Szénh.:70g	En.:390kcal, Feh.:12,2g, Zsír:17,54g Szénh.:46,01g	En.:349,94kcal, Feh.:11,75g, Zsír:10,69g Szénh.:51,65g	
Allergének	Glutén, tej,	Glutén, tej,	Glutén, tej,	Glutén, tej, tojás	Glutén, tej, szója	
Ebéd	Karfiollevés, kiskocka tészta Sertéspörkölt feltét Burgonyafőzelék Félbarna kenyér	Csirkeragu leves Túrós tészta Szilva	Csontleves, finommetélt Natúr szelet Almamártás 1/2 burgonya	Gombaleves Tejfölös tökfőzelék Szárnycsirkemell Alma Félbarna kenyér	Fokhagymakrémleves Pirított zsemlekocka Eszterházy csirkemell Párolt rizs	
Tápanyagtartalom	En.:689,95kcal, Feh.:29,57g, Zsír:27,71g Szénh.:79,85g	En.:644,55kcal, Feh.:38,83g, Zsír:22,72g Szénh.:72,09g	En.:582,5kcal, Feh.:24,7g, Zsír:20,4g Szénh.:77,7g	En.:736,7kcal, Feh.:22g, Zsír:35,8g Szénh.:80,73g	En.:725,04kcal, Feh.:28,88g, Zsír:21,92g Szénh.:102,01g	
Allergének	Glutén, tej, zeller	Glutén, tej, zeller	Glutén, tej, zeller	Glutén, tej, zeller	Glutén, tej	
Uzsonna	Zöldhagymás túrókrém Teljeskiőrlésű kenyér Paprika	Főtt tojás Margarin Teljeskiőrlésű kenyér Retek	Hideg tej Párizsi Margarin Rozskenyér Lilahagyma	Szardiniakrém Teljeskiőrlésű kenyér Zöldpaprika	Gyümölcsjoghurt Kifli	
Tápanyagtartalom	En.:262,55kcal, Feh.:12,51g, Zsír:6,01g Szénh.:39,6g	En.:247,77kcal, Feh.:12,07g, Zsír:7,47g Szénh.:33,07g	En.:388,1kcal, Feh.:18,64g, Zsír:11,9g Szénh.:51,93g	En.:207,55kcal, Feh.:10,28g, Zsír:6,17g Szénh.:27,74g	En.:218,96kcal, Feh.:7,42g, Zsír:3,25g Szénh.:39,70g	
Allergének	Glutén, tej,	Glutén, tej, tojás	Glutén, tej, szója	Glutén, tej, hal	Glutén, tej,	
Napi összes tápanyag	En.:1307,67kcal, Feh.:55,69g, Zsír:44,79g, Szénh.:170,02g	En.:1308,55kcal, Feh.:66,01g, Zsír:40,82g Szénh.:170,54g	En.:1330,79kcal, Feh.:50,5g, Zsír:37,88g Szénh.:199,8g	En.:1334kcal, Feh.:44,4g, Zsír:59,53g Szénh.:154,5g	En.:1293,94kcal, Feh.:48,05g, Zsír:35,86g Szénh.:193,36g	

JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!
 Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

Készítette :
 Tóth Rita
 Üzletvezető

Ellenőrizte:
 Dietetikus

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

37. Hét 2015.09.07.-09.11.		Menü			ISKOLA	
	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	
Tízórai	Forralt tej Margarin Sajtospárizsi Teljeskiőrlésű kenyér	Gyümölcsstea Pulykasonka Margarin Félbarna kenyér	Karamell Vaj Croissant	Citromos tea Magyaros túrókrém Burgonyás kenyér Kígyóuborka	Tej Margarin Kuglóf	
Tápanyagtartalom	En.:293,63kcal, Feh.:5,98g, Zsír:8,62g Szénh.:30g	En.:297,5kcal, Feh.:5g, Zsír:9,39g Szénh.:31,45g	En.:412,27kcal, Feh.:10,83g, Zsír:22,1g Szénh.:41,22g	En.:421,29kcal, Feh.:6,71g, Zsír:15,34g Szénh.:29,71g	En.:320,14kcal, Feh.:12,61g, Zsír:10,2g Szénh.:44,82g	
Allergének	Glutén, tej,	Glutén, tej, szója	Glutén, tej, tojás	Glutén, tej,	Glutén, tej, tojás	
Ebéd	Árpagyöngyleves Borsos pulykatokány Kelkáposztafőzelék Félbarna kenyér	Tojásleves Tejfőlös-bazsalikomos csirkemell Párolt rizs	Gulyásleves Mákos metélt Görögdinnye	Daragaluskaleves Fejtett babfőzelék Párolt cs.mell falatok Körte Félbarna kenyér	Fahéjas szilvaleves Rántott halrúd Tört burgonya Csikimártás	
Tápanyagtartalom	En.:672,73kcal, Feh.:26,12g, Zsír:27,36g Szénh.:90,46g	En.:708,02cal, Feh.:33,86g, Zsír:27,13g Szénh.:101,96g	En.:729,3kcal, Feh.:24,24g, Zsír:27,31g Szénh.:97,46g	En.:673,78kcal, Feh.:27,37g, Zsír:13,19g Szénh.:101,0g	En.:802,61kcal, Feh.:22,09g, Zsír:37,19g Szénh.:92,8g	
Allergének	Glutén, tej, zeller	Glutén, tej, tojás	Glutén, zeller, tojás, olajosmag	Glutén, tej, zeller, tojás	Glutén, tej, tojás, hal	
Uzsonna	Szárnyashúskrém Félbarna kenyér Paradicsom	Hideg tej Túrókrém Szezámós zsemle Kígyóuborka	Csirkemájás Teljeskiőrlésű kenyér Póréhagyma	Hideg tej Zala felvágott Vaj Teljeskiőrlésű zsemle Zöldpaprika	Karfiolkrém Teljes kiőrlésű kenyér	
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.:173,12cal, Feh.:7,54g, Zsír:6g Szénh.:22,24g	En.:263,04kcal, Feh.:11,11g, Zsír:11,73g, Szénh.:24,51g	En.:186,85,kcal, Feh.:7,02g, Zsír:2g Szénh.:35,2g	
Allergének	Glutén, tej,	Glutén, tej, olajosmag	Glutén, tej,	Glutén, tej, szója	Glutén, tej	
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.:1314,7kcal, Feh.:43,31g, Zsír:55,4g Szénh.:160,9	En.:1358,11kcal, Feh.:45,19g, Zsír:40,26g Szénh.:175,22g	En.:1305,6kcal, Feh.:41,72g, Zsír:49,395g Szénh.:172,81g	
JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK! Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!					Ellenőrizte: Dietetikus	
Készítette : Tóth Rita Üzletvezető						

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

38. Hét 2015.09.14.-09.18.		Menü			ISKOLA	
	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	
Tízórai	Forralt tej Mézes gabonapehely	Meggyestea Főtt tojás Margarin Rozsos zsemle	Forralt tej Vaj Kalács	Karamell Vaj Barna kenyér	Citromostea Sárgarépás szendvicsskrém Teljeskiőrlésű kenyér Retek	
Tápanyagtartalom	En.:320,82kcal, Feh.:16,63g, Zsír:4,45g Szénh.:49,61g	En.:405,48kcal, Feh.:15,01g, Zsír:7,54g Szénh.:69,25	En.:305,64kcal, Feh.:9,8g, Zsír:8,17g Szénh.:50,27g	En.:325,07kcal, Feh.:10,88g, Zsír:13g Szénh.:41,32g	En.:341,38kcal, Feh.:7,33g, Zsír:3,74g Szénh.:53,61g	
Allergének	Glutén, tej,	Glutén, tej,tojás	Glutén, tej, tojás	Glutén, tej,	Glutén, tej,	
Ebéd	Zöldséges tarhonyaleves Stefánia vagdalt Parajfőzelék Félbarna kenyér	Karfiolkrémleves Levesgyöngy Mustáros pulykaapró Főtt burgonya Kovászos uborka	Sajtgaluskaleves Sárgaborsófőzelék Csemege sertésszelet Félbarna kenyér Szőlő	Cukkinikrémleves Kölesgolyó Szezámós rántott csirkemell Rizi-bizi	Pandúr leves Gránátos kocka Mongol saláta	
Tápanyagtartalom	En.:746,23kcal, Feh.:23,42g, Zsír:15,2g Szénh.:88,54g	En.:662,7kcal, Feh.:29,95g, Zsír:24,89g Szénh.:80,72g	En.:970,06kcal, Feh.:32,29g, Zsír:51,54g Szénh.:91,89g	En.:800,78kcal, Feh.:26,12g, Zsír:39,55g Szénh.:85,13g	En.:723,82kcal, Feh.:31,44g, Zsír:20,44g Szénh.:94,6g	
Allergének	Glutén, tej,zeller,tojás	Glutén, tej, zeller, tojás	Glutén, tej, tojás,zeller	Glutén, tej, tojás, olajosmag	Glutén, tej, tojás, zeller	
Uzsonna	Lapka sajt Teljeskiőrlésű zsemle Kígyó uborka	Baromfi párizsi Margarin Teljeskiőrlésű kenyér	Hideg tej Zöldfűszeres túrókrém Teljeskiőrlésű kenyér Lilahagyma	Csirkemellsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöld paprika	Kefir	Kifli
Tápanyagtartalom	En.:271,29kcal, Feh.:9,24g, Zsír11,8g Szénh.:32,19g	En.:256,36kcal, Feh.:11,77g, Zsír:8,82g Szénh.:32,47g	En.:184,25kcal, Feh.:7,18g, Zsír:1,87g Szénh.:36,78g	En.:208,21kcal, Feh.:14,38g, Zsír:3,21g, Szénh.:30,45g	En.:237,32kcal, Feh.:10,22g, Zsír:7,56g Szénh.:32,12g	
Allergének	Glutén, tej,	Glutén, tej,sojja	Glutén, tej,	Glutén, tej, sojja	Glutén, tej,	
Napi összes tápanyag	En.:1338,34kcal, Feh.:49,29g, Zsír:391,45g,Szénh.:170,34g	En.:1324kcal, Feh.:27,97g, Zsír:40,65g Szénh.:182,44g	En.:1353,94kcal, Feh.:47,39g, Zsír:39,13g Szénh.:176,37g,	En.:1334kcal, Feh.:51,38g, Zsír:55,76g Szénh.:156,9g	En.:1302,52kcal, Feh.:48,99g, Zsír:31,74 Szénh.:180,33g	
JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK! Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!				Készítette : Tóth Rita Üzletvezető	Ellenőrizte: Dietetikus	

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

39. Hét 2015.09.21.-09.25.		Menü			ISKOLA	
	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	
Tízórai	Kakaó Vaj, Croissant	Vadmálnatea Trappista sajt Margarin Teljeskiőrlésű kenyér Zöldpaprika	Karamell Margarin Burgonyás kenyér	Citromos tea Pulykasonka Margarin Kukoricás kenyér	Forralt tej Sonkakrém Rozsos 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.:337,32kcal, Feh.:13,67g, Zsír:8,8g Szénh.:50,92g	En.:275,17kcal, Feh.:7,37g, Zsír:2,99g Szénh.:54,55g	En.:452,69kcal, Feh.:20,03g, Zsír:13,1g Szénh.:64,03g	
Allergének	Glutén, tej, tojás	Glutén, tej,	Glutén, tej,	Glutén, tej,soja	Glutén, tej, szója	
Ebéd	Brokkolikrémleves Levesgyöngy Lecsós csirkemell Főtt burgonya Alma	Vajgaluskaleves Finomfőzelék Sült virsli Félbarna kenyér Túró rudi	Paradicsomleves, betűtészta Pulykabrassói Vajas petrezselymes burgonya Uborkasaláta	Citromos almaleves Halburger 1/2 párolt rizs 1/2 Párolt sárgarépa	Legényfogó leves Káposztás tészta Szilva	
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.:710,67kcal, Feh.:27,89g, Zsír:22,03g Szénh.:100,82g	En.:804,6kcal, Feh.:26,37g, Zsír:18,36g Szénh.:102,13g	En.:572,24kcal, Feh.:31,37g, Zsír:16,17g Szénh.:74,44g	
Allergének	Glutén, tej, tojás, zeller	Glutén, tej, tojás, szója, zeller, földimogyoró	Glutén, tej, zeller	Glutén, tej, tojás	Glutén, tej, zeller, tojás	
Uzsonna	Pritaminos túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér Kigyóuborka	Hideg tej Sülthúskrém Félbarnakenyér Póréhagyma	Sonkás sajt Teljeskiőrlésű kenyér Paradicsom	Hideg tej Petrezselymes szendvicsskrém Teljeskiőrlésű zsemle Zöldpaprika	Natúrjoghurt Kifli	
Tápanyagtartalom	En.:295,82kcal, Feh.:10,56g, Zsír:14,64g Szénh.:32,58g	En.:281,42kcal, Feh.:14,42g, Zsír:3,87g Szénh.:25,98g	En.:253,61kcal, Feh.:10,8g, Zsír:5,81g Szénh.:39,53g	En.:231,75kcal, Feh.:6,26g, Zsír:8,27g Szénh.:33,07g	En.:281,5kcal, Feh.:9,9g, Zsír:1,23g Szénh.:57,75g	
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.:1301,6kcal, Feh.:52,36g, Zsír:36,7g Szénh.:191,27g	En.:1311,52kcal, Feh.:40g, Zsír:39,62g Szénh.:189,75g	En.:1306,43kcal, Feh.:61,3g, Zsír:30,5g Szénh.:196,21g	
JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK! Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!				Készítette : Tóth Rita Üzletvezető	Ellenőrizte: Dietetikus	

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

40. Hét 2015.09.28.- 10.02.		Menü			ISKOLA	
	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	
Tízórai	Forralt tej Margarin Kifli Méz	Forralt tej Margarin Zsemle Paprika	Epres tea Petrezselymes túrókrém Félbarna kenyér	Forralt tej Csokis gabonapehely	Barackos tea Zöldfűszeres szendvicskrém Teljes kiőrlésű kenyér Retek	
Tápanyagtartalom	En.: 367,28 kcal, Feh.: 14,92 g, Zsír: 17,62 g Szénh.: 60,24g	En.: 409,65 kcal, Feh.: 16,64 g, Zsír: 7,58 g Szénh.: 68,58 g	En.:236,1kcal, Feh.:10,35g, Zsír:3,84g Szénh.:39,82g	En.:250,6kcal, Feh.:9,4g, Zsír:4,8g Szénh.:43,6g	En.:363,59kcal, Feh.:7,04g, Zsír:16,77g ,Szénh.:29,49g	
Allergének	tej, glutén	tej, glutén	tej, glutén	tej, glutén, szója	tej, glutén	
Ebéd	Zellerkrémleves Pirított kenyérkocka Sertéspörkölt Tökfőzelék Meggyes pite	Csurgatott tojásleves Rozmaringos csirkemell 1/2 Párolt rizs 1/2 Párolt brokkoli	Vegyes gyümölcsleves Rántott szákanélküli halszelet Tört burgonya Káposztasaláta	Zöldbrosóleves Milánói spagetti Reszelt sajt	Haséleves Tejberizs Kakaószórat Alma	
Tápanyagtartalom	En.: 653,5 kcal, Feh.: 21,44 g, Zsír: 33,67 g Szénh.: 78,58g	En.:572,28 kcal, Feh.:16,17g , Zsír:16,07g Szénh.:78,48g	En.:827,33kcal, Feh.:22,09g, Zsír:31,26g Szénh.: 102,18g	En.:713,28kcal, Feh.:20,87g, Zsír:34,85g Szénh.:78,03g	En.:627,24kcal, Feh.:29,06g, Zsír:12,28g ,Szénh.: 99,69g	
Allergének	zeller, glutén, tej, tojás	tojás, glutén	tej, glutén, hal, tojás	zeller, glutén, tej, tojás	tej, glutén, tojás	
Uzsonna	Baromfi párizsi Vaj Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka	Sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom	Hideg tej Karfiolkrém Tejles kiőrlésű kenyér Lilahagyma	Edami sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka	Hideg tej Sajtós croissant	
Tápanyagtartalom	En.: 301,6 kcal, Feh.: 11,8 g, Zsír: 13,82 g Szénh.: 32,95 g	En.:324,14 kcal, Feh.: 16,06 g, Zsír: 12,42 g Szénh.: 30,63 g	En.:253,84kcal, Feh.:12,84g, Zsír:4,88g Szénh.:40,39 g	En.:349,01kcal, Feh.:17,54g, Zsír:16,41g Szénh.:32,91g	En.: 317,48kcal, Feh.:8,85 g, Zsír: 18,8g ,Szénh.:26,9g	
Allergének	tej, glutén, szója	tej, glutén	tej, glutén	tej, glutén	tej, glutén, tojás, olajosmag	
Napi összes tápanyag	En.: 1322,38 kcal, Feh.: 48,16 g, Zsír: 55,11 g Szénh.: 171,32 g	En.:1306,07 kcal, Feh.: 48,87g, Zsír:36,07g Szénh.:167,68g	En.:1317,27 kcal, Feh.:56,78 g, Zsír:39,98 g Szénh.:182,39 g	En.:1312,89kcal, Feh.:47,81g, Zsír:56,06g Szénh.:154,54g	En.:1308,31kcal, Feh.:44,95g, Zsír:47,85g ,Szénh.:156,08g	
JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK! Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!				Készítette : Tóth Rita Üzletvezető	Ellenőrizte: Dietetikus	