



Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.24.







		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Tízórai	(00481) Gyermek (4-6 év) Ovi	Tej 1,5% Dobozos, Kalács fonott	Tea 2dl, Teljes kiörlésű kenyér, Margarin Light	Félbarna kenyér, Mogyorókrém, Tej 1,5% Dobozos	Rozskenyér, Margarin Light, Sajtos párizsi, Tea 2dl, Jégcsap retek	Tej 1,5% Dobozos, Gabonapehely, kakós										
		Energia: 218,00 Kcal / 911,24 KJ	Energia: 41,52 Kcal / 173,55 KJ	Energia: 142,28 Kcal / 594,73 KJ	Energia: 117,36 Kcal / 490,56 KJ	Energia: 286,96 Kcal / 1 199,49 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10,34 g	6,15 g	2,93 g	1,95 g	5,16 g	1,34 g	9,99 g	3,99 g	2,09 g	3,39 g	5,47 g	1,73 g	11,80 g	4,00 g	2,46 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
30,06 g	2,10 g	0,58 g	19,56 g	9,99 g	0,46 g	21,27 g	0,14 g	0,63 g	19,01 g	9,99 g	0,43 g	50,60 g	12,45 g	0,66 g		
Ebéd	(00481) Gyermek (4-6 év) Ovi	BrokkolikréMLEves ovi, Rántott sajt ovi, Főtt rizs ovi	Burgonyaleves magyaros ovi, Sóskafozélék ovi, Főtt tojás ovi, Félbarna kenyér	Falusi Zellerleves ovi, Vadas Sert.tokány ovi, Tészta köret ovi	Daragaluska leves ovi, Zöldborsófőzelék ovi, Sertés pörkölt* , Félbarna kenyér	Frankfurti leves ovi, Túrós táska, Gyümölcs										
		Energia: 572,11 Kcal / 2 391,42 KJ	Energia: 415,25 Kcal / 1 735,75 KJ	Energia: 425,77 Kcal / 1 779,72 KJ	Energia: 525,16 Kcal / 2 195,17 KJ	Energia: 510,04 Kcal / 2 131,97 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		22,93 g	30,96 g	12,46 g	15,22 g	16,01 g	3,44 g	25,11 g	26,33 g	8,30 g	24,55 g	23,82 g	5,95 g	18,00 g	16,59 g	3,92 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
52,79 g	0,00 g	3,65 g	58,36 g	8,39 g	1,33 g	79,75 g	4,00 g	2,52 g	59,53 g	3,00 g	3,64 g	69,43 g	0,00 g	1,85 g		
Uzsonna	(00481) Gyermek (4-6 év) Ovi	Margarin Light, Tavaszi felvágott, Zöldpaprika, Teljes kiörlésű kenyér	Vajkrém, magyaros, Paradicsom, Magos kenyér	Teljes kiörlésű kenyér, Főtt virsli ovi, Mustár	Krémtúró vanilliás, Kifli	Teljes kiörlésű kenyér, Margarin Light, Zöldpaprika, Trapista sajt										
		Energia: 31,44 Kcal / 131,42 KJ	Energia: 86,77 Kcal / 362,70 KJ	Energia: 132,85 Kcal / 555,31 KJ	Energia: 282,65 Kcal / 1 181,48 KJ	Energia: 160,14 Kcal / 669,39 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		3,65 g	4,94 g	1,51 g	4,30 g	9,47 g	4,21 g	8,96 g	11,20 g	3,89 g	15,05 g	9,21 g	4,77 g	15,95 g	16,80 g	9,61 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só



Humanitárius Kft
8111 .Seregélyes Fő u.201
Adószám: 13942094-2-07
06-22-871-825



Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.24.

	10,35 g	0,00 g	0,60 g	14,89 g	0,00 g	0,49 g	12,78 g	0,00 g	1,73 g	41,17 g	8,32 g	0,04 g	10,79 g	0,00 g	1,53 g
															
															

Az étlap változtatás jogát fentartjuk!

