



Heti étlap 2025.02.17. - 2025.02.21.

		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, Tej 1,5% Dobozos, görögös gourmet krém, Zöldpaprika	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: 146,97 Kcal / 614,33 KJ	Energia: 117,36 Kcal / 490,56 KJ	Energia: 286,96 Kcal / 1 199,49 KJ										
		Fehérje 10,34 g	Zsír 6,15 g	T.Zsírsv 2,93 g	Fehérje 1,95 g	Zsír 5,16 g	T.Zsírsv 1,34 g	Fehérje 10,32 g	Zsír 4,17 g	T.Zsírsv 2,23 g	Fehérje 3,39 g	Zsír 5,47 g	T.Zsírsv 1,73 g	Fehérje 11,80 g	Zsír 4,00 g	T.Zsírsv 2,46 g
		Szénhidrát 30,06 g	Cukor 2,10 g	Só 0,58 g	Szénhidrát 19,56 g	Cukor 9,99 g	Só 0,46 g	Szénhidrát 21,72 g	Cukor 0,02 g	Só 0,64 g	Szénhidrát 19,01 g	Cukor 9,99 g	Só 0,43 g	Szénhidrát 50,60 g	Cukor 12,45 g	Só 0,66 g
Ebéd	(00481) Gyermek (4-6 év) Ovi	Kelbimbóleves ovi, Rizeshús, Savanyúság különféle	Palócleves ovi, Piskótatekercs, Gyümölcs	Húsleves ovi, Finomfőzelék ovi, Főtt virslis ovi, Félbarna kenyér	Zöldségleves ovi, Burgonya főzelék ovi, Rántott párizsi ovi, Félbarna kenyér	Zellerkrémleves ovi, Hentes tokány ovi, Tészta köret ovi										
		Energia: 592,90 Kcal / 2 478,32 KJ	Energia: 670,90 Kcal / 2 804,36 KJ	Energia: 393,07 Kcal / 1 643,03 KJ	Energia: 790,06 Kcal / 3 302,45 KJ	Energia: 339,30 Kcal / 1 418,27 KJ										
		Fehérje 21,85 g	Zsír 21,71 g	T.Zsírsv 5,56 g	Fehérje 14,88 g	Zsír 35,71 g	T.Zsírsv 4,57 g	Fehérje 18,39 g	Zsír 15,36 g	T.Zsírsv 4,75 g	Fehérje 25,40 g	Zsír 37,62 g	T.Zsírsv 5,51 g	Fehérje 22,23 g	Zsír 28,11 g	T.Zsírsv 7,68 g
		Szénhidrát 79,20 g	Cukor 0,00 g	Só 2,06 g	Szénhidrát 67,54 g	Cukor 0,00 g	Só 1,07 g	Szénhidrát 51,23 g	Cukor 4,00 g	Só 3,63 g	Szénhidrát 94,77 g	Cukor 0,00 g	Só 5,76 g	Szénhidrát 56,48 g	Cukor 1,05 g	Só 2,94 g



Humanitárius Kft
 8111 .Seregélyes Fő u.201
 Adószám: 13942094-2-07
 06-22-871-823



Heti étlap 2025.02.17. - 2025.02.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Uzsonna	(00481) Gyermek (4-6 év) Ovi	Margarin Light, Tavaszi felvágott, Zöldpaprika, Teljes kiörlésű kenyér	Vajkrém, magyaros, Paradicsom, Félbarna 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: 36,62 Kcal / 153,07 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.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		3,65 g	4,94 g	1,51 g	3,15 g	8,29 g	3,96 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
10,35 g	0,00 g	0,60 g	14,28 g	0,00 g	0,50 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!