



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



Heti étlap 2025.02.24. - 2025.02.28.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00481) Gyermek (4-6 év) Ovi	Tej 1,5% Dobozos, Croissant sajtos			Teljes kiörlésű kenyér, Kenőmájás, Tea 2dl, Sárgarépa			Tea 2dl, Teljes kiörlésű kenyér, Főtt virsli ovi, Mustár			Margarin Light, Tea 2dl, Félbarna kenyér, Méz			Briós , Kakaó 2,5dl ovi		
		Energia: 337,25 Kcal / 1 409,71 Kj			Energia: 111,02 Kcal / 464,06 Kj			Energia: 180,01 Kcal / 752,44 Kj			Energia: 132,74 Kcal / 554,85 Kj			Energia: 328,92 Kcal / 1 374,89 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		12,60 g	12,10 g	1,63 g	7,81 g	8,72 g	3,83 g	9,33 g	11,54 g	3,90 g	2,14 g	2,67 g	0,73 g	13,11 g	7,97 g	3,85 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
42,30 g	0,00 g	0,27 g	17,81 g	2,00 g	1,18 g	24,03 g	9,99 g	1,82 g	36,82 g	26,19 g	0,53 g	50,79 g	16,50 g	0,71 g		
																
																
Ebéd	(00481) Gyermek (4-6 év) Ovi	Daragaluska leves ovi, Paradicsomos káposzta ovi, Vagdalt ovi, Félbarna kenyér			Gombaleves ovi, Húsos tészta ovi, Reszelt sajt			Karatábéleves ovi, Temesvári sertés ragu ovi, Bulgur			Meggyleves ovi, Burgonya petrezselymes ovi, Rántott sertésszelet, Savanyúság különféle			Legényfogó leves ovi, Bukta, Gyümölcs		
		Energia: 653,01 Kcal / 2 729,58 Kj			Energia: 457,64 Kcal / 1 912,94 Kj			Energia: 538,62 Kcal / 2 251,43 Kj			Energia: 942,17 Kcal / 3 938,27 Kj			Energia: 459,14 Kcal / 1 919,21 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		22,50 g	35,41 g	7,13 g	18,83 g	22,09 g	6,83 g	27,23 g	35,13 g	10,11 g	34,37 g	44,59 g	10,24 g	21,33 g	16,32 g	3,66 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
68,21 g	7,99 g	3,66 g	48,99 g	0,05 g	2,69 g	74,22 g	0,50 g	5,48 g	100,69 g	26,99 g	3,64 g	55,14 g	0,00 g	2,65 g		
																
																
Uzsonna	(00481) Gyermek (4-6 év) Ovi	Vajkrém natur, Uborka, Teljes kiörlésű kenyér			Kifli, Gyümölcsjoghurt			Császárszemle, Tonhalkrém ovi, Paradicsom			Gombás felvágott, Margarin Light, Teljes kiörlésű kenyér, Sárgarépa			Margarin Light, Turista felvágott, Pritamin paprika, Teljes kiörlésű kenyér		
		Energia: 73,59 Kcal / 307,61 Kj			Energia: 195,81 Kcal / 818,49 Kj			Energia: 159,79 Kcal / 667,92 Kj			Energia: 8,04 Kcal / 33,61 Kj			Energia: 35,95 Kcal / 150,27 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		2,55 g	8,26 g	3,88 g	9,73 g	6,10 g	3,13 g	8,27 g	2,38 g	0,29 g	4,83 g	8,37 g	2,52 g	5,88 g	4,33 g	1,26 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
10,12 g	0,00 g	0,20 g	47,53 g	12,99 g	0,49 g	26,15 g	0,00 g	0,04 g	11,26 g	0,00 g	0,92 g	7,68 g	0,00 g	0,28 g		



Heti étlap 2025.02.24. - 2025.02.28.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna	(00481) Gyermek (4-6 év) Ovi					

Az étlap változtatás jogát fentartjuk!