



Heti étlap 2025.03.31. - 2025.04.04.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	
Tízórai	(00481) Gyermek (4-6 év) Ovi	Kakaó 2,5dl ovi, Croissan, csokis	Kifli, sajtos , Tea 2dl, Vajkrém, magyaros, Paradicsom	Teljes kiőrlésű kenyér, Margarin Light, Trapista sajt, Tea 2dl	Tej 1,5% Dobozos, Gabonapehely, kakós	Tea 2dl, Teljes kiőrlésű kenyér, Margarin Light, Csirkemell sonka, Uborka	
		Energia: 366,29 Kcal / 1 531,09 KJ	Energia: 174,36 Kcal / 728,82 KJ	Energia: 166,50 Kcal / 695,97 KJ	Energia: 211,00 Kcal / 881,98 KJ	Energia: 65,98 Kcal / 275,80 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
		11,83 g 13,66 g 2,29 g	6,21 g 6,66 g 3,43 g	13,03 g 16,40 g 8,48 g	9,80 g 3,60 g 2,13 g	5,55 g 3,29 g 0,86 g	
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
47,21 g 9,99 g 0,33 g	31,60 g 9,99 g 0,76 g	20,20 g 9,99 g 1,43 g	34,60 g 7,47 g 0,50 g	20,72 g 9,99 g 0,76 g			
Ebéd	(00481) Gyermek (4-6 év) Ovi	Eperkrém leves ovi, Fokhagymás sertés ragu ovi, Burgonya petrezselymes ovi	Húsleves ovi, Lencsefőzelék ovi, Főtt virsli ovi, Félbarna kenyér	Kelbimbóleves ovi, Vadas Sert.tokány ovi, Tészta köret ovi	Karalábéleves ovi, Párolt sertészelet ovi, Főtt rizs ovi, Savanyúság különféle	Palócleves ovi, Lekváros gombóc ovi, Gyümölcs	
		Energia: 752,32 Kcal / 3 144,70 KJ	Energia: 417,94 Kcal / 1 746,99 KJ	Energia: 549,37 Kcal / 2 296,37 KJ	Energia: 542,88 Kcal / 2 269,24 KJ	Energia: 485,25 Kcal / 2 028,35 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
		21,54 g 48,29 g 15,09 g	24,00 g 17,40 g 5,16 g	29,67 g 29,29 g 7,22 g	20,56 g 21,61 g 5,97 g	14,09 g 20,81 g 5,10 g	
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
56,84 g 17,48 g 4,84 g	47,78 g 0,00 g 2,68 g	100,05 g 2,00 g 2,38 g	68,50 g 0,50 g 4,17 g	59,25 g 7,49 g 1,72 g			
Uzsonna	(00481) Gyermek (4-6 év) Ovi	Margarin Light, Zöldpaprika, Kópé Felvágott, Teljes kiőrlésű kenyér	Puding, Babapiskóta	Kalácska Házi, Margarin Light, Lekvár	Körözött túró, Jégcsap retek, Teljes kiőrlésű kenyér	Félbarna kenyér, Margarin Light, Főtt tojás ovi	
		Energia: 35,90 Kcal / 150,06 KJ	Energia: 92,35 Kcal / 386,02 KJ	Energia: 314,99 Kcal / 1 316,66 KJ	Energia: 6,42 Kcal / 26,84 KJ	Energia: 71,72 Kcal / 299,79 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
		3,43 g 5,42 g 1,71 g	2,54 g 1,62 g 0,31 g	3,91 g 4,90 g 1,33 g	2,77 g 0,71 g 0,21 g	5,65 g 7,60 g 2,04 g	
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
7,67 g 0,00 g 0,62 g	16,71 g 7,49 g 0,04 g	45,19 g 12,46 g 0,27 g	12,24 g 0,00 g 0,32 g	15,84 g 0,00 g 0,94 g			



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



Heti étlap 2025.03.31. - 2025.04.04.

Az étlap változtatás jogát fentartjuk!

