





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



Heti étlap 2026.04.13. - 2026.04.17.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00481) Gyermek (4-6 év) Ovi	Tej 1,5% Dobozos[7], Kalács fonott [1,3,7]			Tea 2dl, Teljes kiőrlésű kenyér[1], brokkolis zöldség pástétom(1)			Félbarna kenyér[1,(6,7)], Tej 1,5% Dobozos[7], görögös gourmet krém [7], Zöldpaprika			Rozskenyér[1], Margarin Light(7), Sajtos párizsi[7,(1,6)], Tea 2dl, Jégcsap retek			Tej 1,5% Dobozos[7], Gabonapehely, kakás[1,(3,15)]		
		Energia: 218,00 Kcal / 911,24 KJ			Energia: 46,21 Kcal / 193,16 KJ			Energia: 146,97 Kcal / 614,33 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	1,99 g	0,67 g	0,06 g	10,32 g	4,17 g	2,23 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	2,29 g	0,58 g	19,72 g	9,99 g	0,23 g	21,72 g	3,00 g	0,64 g	19,01 g	9,99 g	0,43 g	50,60 g	14,50 g	0,66 g		
Ebéd	(00481) Gyermek (4-6 év) Ovi	Brokkollikrémeves ovi[1,7,9], Rántott csirkemell[1,3], Burgonya petrezselymes ovi			Csurgatott tojás leves ovi[1,3], Kelkáposzta főzelék ovi[1], Sertés pörkölt+*, Félbarna kenyér[1,(6,7)]			Zöldbableves ovi[1,9], Bolognai spagetti ovi[1,3,7,9], Reszelt sajt[7]			Falusi Zellerleves ovi[1,7,9], ananászos csirkeragu[1,7], Bulgur[1, (6,8,11)]			Lencsegulyás ovi[1], pizzás csiga, Gyümölcs		
		Energia: 519,60 Kcal / 2 171,93 KJ			Energia: 543,52 Kcal / 2 271,91 KJ			Energia: 629,92 Kcal / 2 633,07 KJ			Energia: 335,01 Kcal / 1 400,34 KJ			Energia: 453,74 Kcal / 1 896,63 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		24,16 g	22,99 g	4,39 g	21,90 g	30,75 g	6,66 g	27,86 g	24,22 g	7,63 g	26,30 g	15,94 g	4,87 g	21,16 g	15,50 g	3,03 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
54,23 g	0,00 g	2,41 g	50,19 g	0,00 g	3,02 g	77,93 g	2,17 g	1,47 g	66,62 g	8,36 g	3,87 g	56,01 g	0,00 g	1,16 g		
Uzsonna	(00481) Gyermek (4-6 év) Ovi	Margarin Light(7), Tavasz felvágott (1,6,7), Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű kenyér[1]			Vajkrém, magyáros[7], Paradicsom, Félbarna kenyér[1,(6,7)]			Teljes kiőrlésű kenyér[1], Főtt virsli ovi(1,6,7,10), Mustár [10,(12)]			Krém túró vaníliás[7,(1)], Kifli[1,7]			Teljes kiőrlésű kenyér[1], Margarin Light(7), Zöldpaprika, Trapista sajt[7, (1)]		
		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.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	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	16,09 g	0,04 g	10,79 g	0,00 g	1,53 g		

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

Az étlap változtatás jogát fentartjuk!

