




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



Heti étlap 2026.06.08. - 2026.06.12.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Tízórai</b>	<b>(00481) Gyermek (4-6 év) Ovi</b>	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		
<b>Ebéd</b>	<b>(00481) Gyermek (4-6 év) Ovi</b>	Rántott lev. ovi[1,3,7], Kelkáposzta főzelék ovi[1], Sült csirkemell kocka, Félbarna kenyér[1,(6,7)]			Zöldbableves ovi[1,9], Bakonyi tokány[1,7], Tészta Köret++ovi[1,3]			Daragaluskaleves++ovi[1,3,9,(7)], Sóskafezelék ovi[1,7], Főtt tojás ovi [3], Félbarna kenyér[1,(6,7)]			Paradicsom leves ovi[1], Tarhonya köret ovi[1,3], Lecsós sertésragu, Savanyúság különféle[10]			Tárkonyos Sertésraguleves ovi [1,3,7,9], Vaníliás pudingos tekercs [1,3,7,(6,12)], Gyümölcs		
		Energia: 615,15 Kcal / 2 571,33 KJ			Energia: 675,20 Kcal / 2 822,34 KJ			Energia: 322,33 Kcal / 1 347,34 KJ			Energia: 667,98 Kcal / 2 792,16 KJ			Energia: 392,26 Kcal / 1 639,65 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		27,85 g	32,76 g	4,01 g	36,78 g	40,15 g	10,87 g	13,13 g	15,15 g	4,00 g	40,31 g	22,75 g	4,90 g	21,07 g	17,69 g	5,44 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
59,93 g	0,00 g	7,07 g	118,33 g	0,00 g	6,26 g	39,19 g	8,39 g	4,24 g	84,85 g	5,00 g	3,30 g	45,93 g	1,37 g	2,61 g		
<b>Uzsonna</b>	<b>(00481) Gyermek (4-6 év) Ovi</b>	Margarin Light(7), Tavaszí felvágott (1,6,7), Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű kenyér[1]			Vajkrém, magyaros[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!

