



HELLÓ JÚLIUS!













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



Heti étlap 2026.06.29. - 2026.07.03.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00481) Gyermek (4-6 év) Ovi	kakaós csiga[1,7,(6,12)], Tej 1,5% Dobozos[7]			Tea 2dl, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Tonhalkrém[4,(1,7)], Paradicsom			Vajkrém metélőhagymás[7], Uborka, Tej 1,5% Dobozos[7], Császárzsemle [1]			Kakaó 2,5dl ovi[7,(1)], Margarin Light (7), Párizsi [6,(1,7,10)], Jégcsap retek, Teljes kiőrlésű Zsemle gab.tőrettel[1]			Tea 2dl, Félbarna kenyér[1,(6,7)], Nuttini kakaókrém[6,7,(1,8)]		
		Energia: 97,06 Kcal / 405,71 KJ			Energia: 45,90 Kcal / 191,86 KJ			Energia: 295,58 Kcal / 1 235,52 KJ			Energia: 174,90 Kcal / 731,08 KJ			Energia: 174,42 Kcal / 729,08 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12,38 g	8,89 g	2,99 g	4,39 g	3,76 g	1,00 g	11,64 g	11,33 g	5,50 g	14,70 g	7,78 g	3,17 g	3,35 g	6,42 g	1,21 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
37,67 g	6,87 g	0,48 g	18,82 g	9,99 g	0,19 g	36,42 g	0,00 g	0,28 g	48,18 g	9,99 g	1,10 g	32,01 g	20,99 g	0,67 g		
Ebéd	(00481) Gyermek (4-6 év) Ovi	Paradicsom leves ovi[1], Rántott csirkemell[1,3], Burgonya, petrezselymes ovi, Savanyúság különféle[10]			Karalábéleves ovi[1,3,9], Rizses hús ovi, Savanyúság különféle[10]			Májgaluska leves ovi[1,3,7,9,11], Ízes metélt ovi[1,3,(12)], Lekvár(12)			Húsleves ovi[1,3,9], Zöldbabfőzelék ovi[7], Vagdalt ovi[1,3,7,11], Félbarna kenyér[1,(6,7)]			Gulyásleves ovi[9], pizzás csiga, Gyümölcs		
		Energia: 577,49 Kcal / 2 413,91 KJ			Energia: 672,72 Kcal / 2 811,97 KJ			Energia: 755,82 Kcal / 3 159,33 KJ			Energia: 530,90 Kcal / 2 219,16 KJ			Energia: 420,31 Kcal / 1 756,90 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		21,87 g	27,97 g	3,36 g	23,10 g	28,82 g	7,64 g	24,22 g	18,25 g	3,06 g	27,30 g	29,80 g	6,71 g	13,47 g	14,17 g	2,92 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
60,80 g	5,00 g	3,25 g	83,44 g	0,00 g	3,85 g	123,39 g	49,91 g	6,39 g	44,97 g	2,00 g	4,51 g	57,70 g	0,00 g	0,78 g		
Uzsonna	(00481) Gyermek (4-6 év) Ovi	Teljes kiőrlésű kenyér[1], Margarin Light(7), Olasz felvágott(1,6,7), Paradicsom			Teljes kiőrlésű kenyér[1], Kenőmájás (1,6,7,10), Pritamin paprika			Kockasajt[7,(1)], Kifli teljes kiőrlésű [1,7]			Poharas gyümölcsös tejberisz[7]			Sajtkrém, natur[7,(1)], Teljes kiőrlésű kenyér[1], Pritamin paprika		
		Energia: 51,27 Kcal / 214,31 KJ			Energia: 67,04 Kcal / 280,23 KJ			Energia: 180,46 Kcal / 754,32 KJ			Energia: 602,87 Kcal / 2 520,00 KJ			Energia: 79,58 Kcal / 332,64 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5,73 g	9,02 g	2,99 g	5,27 g	5,84 g	2,54 g	7,48 g	5,31 g	2,97 g	34,00 g	28,00 g	15,19 g	3,19 g	8,00 g	4,59 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
14,94 g	0,00 g	1,26 g	10,04 g	0,00 g	0,74 g	25,48 g	0,00 g	0,56 g	53,00 g	0,00 g	1,13 g	10,38 g	0,00 g	0,43 g		

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

Az étlap változtatás jogát fentartjuk!

