



HELLÓ JÚLIUS!



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



Heti étlap 2025.06.30. - 2025.07.04.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00481) Gyermek (4-6 év) Ovi	csokis csiga[1,7,(6,12)], Tej 1,5% Dobozos[7]	Tea 2dl, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Tonhalkrém[4, (1,7)], Paradicsom	Vajkrém metéldőhagymás [7], Uborka, Tej 1,5% Dobozos[7], Császárszemle[1]	Kakaó 2,5dl ovi[7,(1)], Margarin Light(7), Párizsi [6,(1,7,10)], Jégcsap rettek, 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
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		12,38 g8,89 g2,99 g	4,39 g3,76 g1,00 g	11,64 g11,33 g5,50 g	14,70 g7,78 g3,17 g	3,35 g6,42 g1,21 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
Ebéd	(00481) Gyermek (4-6 év) Ovi	Meggyleves ovi[1,7], Rántott sajt ovi[7,(1)], Főtt rizs ovi	Francia Hagymaleves ovi [1,3,7], Párolt csirkemell ovi[9,(1)], Burgonya petrezselymes ovi, Savanyúság különféle[10]	Alföldi Tarhonyáshús ovi [1,3], Gyümölcsle 100% 2dl, Savanyúság különféle [10]	Daragaluska leves ovi [1,3,9], Burgonya főzelék ovi[1,7], Panírozott Dínó , Félbarna kenyér[1,(6,7)]	Sertésraguleves ovi[1,7], Darásmetélt ovi[1,3], Gyümölcs
		Energia: 714,74 Kcal / 2 987,61 KJ	Energia: 425,83 Kcal / 1 779,97 KJ	Energia: 376,63 Kcal / 1 574,31 KJ	Energia: 761,47 Kcal / 3 182,94 KJ	Energia: 719,08 Kcal / 3 005,75 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		22,24 g30,53 g13,83 g	20,67 g15,55 g3,06 g	18,19 g17,41 g5,04 g	21,71 g41,26 g4,34 g	27,26 g26,69 g6,18 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
Tízórai	(00481) Gyermek (4-6 év) Ovi	89,01 g35,79 g3,17 g	50,32 g0,00 g2,19 g	40,98 g0,44 g1,14 g	81,77 g0,00 g7,42 g	91,92 g5,00 g3,66 g





		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Uzsonna	(00481) Gyermekek (4-6 év) Ovi	Teljes kiőrlésű kenyér[1], Margarin Light(7), Olasz felvágott(1,6,7), Paradicsom	Teljes kiőrlésű kenyér[1], Kenőmájas(1,6,7,10), Pritamin paprika	Kockasajt[7,(1)], Kifli teljes kiőrlésű[1,7]	Kefír poharas [7], Kifli pizzás	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: 244,01 Kcal / 1 019,96 KJ	Energia: 79,58 Kcal / 332,64 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		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	10,30 g	8,70 g	3,91 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	30,00 g	0,00 g	0,60 g	10,38 g	0,00 g	0,43 g		
		  	   	 		 										


Quadro Byte Zrt
Oldalak
2/ 2
2025.06.24. 8:45:17 | QB - Élelem