



HELLÓ JÚLIUS!








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



Heti étlap 2026.07.06. - 2026.07.10.

		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 reték	Tej 1,5% Dobozos[7], Gabonapehely, kakós[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.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav
		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	Daragaluskaleves++ovi [1,3,9,(7)], Zöldborsófőzelék ovi[1,7], Rántott párizsi ovi[1,3, (6,7)], Félbarna kenyér[1, (6,7)]	Burgonyaleves ovi[1,3,9], Csirkepörkölt ovi[1], Tészta Köret++ovi[1,3], Savanyúság különféle[10]	Fokhagymakrémeles ovi [1,3,7], Kukoricapelyhes csirkemell(1,6,7), Főtt rizs ovi	csirkebecsinált leves[1,7], Lekváros gombóc ovi[1]	Bableves ovi[1,3,9], Pogácsa, Gyümölcs
		Energia: 661,28 Kcal / 2 764,15 KJ	Energia: 555,78 Kcal / 2 323,16 KJ	Energia: 431,12 Kcal / 1 802,08 KJ	Energia: 404,70 Kcal / 1 691,65 KJ	Energia: 336,19 Kcal / 1 405,27 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav
		26,51 g 34,18 g 5,40 g	57,74 g 34,16 g 5,50 g	24,35 g 18,02 g 2,68 g	16,87 g 14,90 g 2,99 g	9,92 g 11,65 g 0,17 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
69,45 g 3,00 g 5,76 g	81,28 g 0,00 g 9,39 g	68,73 g 0,00 g 4,57 g	50,34 g 7,49 g 3,64 g	45,79 g 0,00 g 2,34 g		

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00481) Gyermek (4-6 év) Ovi	Margarin Light(7), Tavaszi felvágott(1,6,7), Zöldpaprika, Teljes kiörlésű kenyér[1]			Vajkrém, magyaros[7], Paradicsom, Félbarna kenyér[1,(6,7)]			Teljes kiörlésű kenyér[1], Főtt virsli ovi(1,6,7,10), Mustár [10,(12)]			Krémtúró vanilliás[7,(1)], Kifli[1,7]			Teljes kiörlésű 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.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		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		
																

Az étlap változtatás jogát fentartjuk!

