



HELLÓ JÚLIUS!



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



Heti étlap 2026.07.20. - 2026.07.24.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00481) Gyermekek (4-6 év) Ovi	Kakaó 2,5dl ovi[7,(1)], Croissan, csokis[1,3,7,(6)]	Kifli, sajtos [1,3,7], Tea 2dl, Vajkrém, magyaros [7], Paradicsom	Teljes kiörlésű kenyér[1], Margarin Light(7), Trapista sajt[7,(1)], Tea 2dl	Tej 1,5% Dobozos[7], Gabonapehely, kakós[1, (3,15)]	Tea 2dl, Teljes kiörlésű kenyér[1], Margarin Light (7), Csirkemell sonka (1,6,7), Uborka
		Energia: 366,29 Kcal / 1 531,09 KJ	Energia: 174,36 Kcal / 728,82 KJ	Energia: 166,50 Kcal / 695,97 KJ	Energia: 211,00 Kcal / 881,98 KJ	Energia: 65,98 Kcal / 275,80 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		11,83 g 13,66 g 2,29 g	6,21 g 6,66 g 3,43 g	13,03 g 16,40 g 8,48 g	9,80 g 3,60 g 2,13 g	5,55 g 3,29 g 0,86 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Ebéd	(00481) Gyermekek (4-6 év) Ovi	Csontleves ovi[1,3,9], Paradicsomos Káposzta+ +ovi[1], Bundás mackó ovi, Félbarna kenyér[1, (6,7)]	Karalábéleves ovi[1,3,9], Csikós tokány ovi[1,7], Bulgur[1,(6,8,11)]	Legényfogó leves ovi [1,7,9], Mákos metélt ovi [1,3], Gyümölcs	Rántott lev. ovi[1,3,7], Burgonya, petrezselymes ovi, Panírozott halrudak ovi[1,3,4,(7)]	Frankfurti leves ovi[1,7,9, (6,10)], Almával töltött rúd
		Energia: 472,13 Kcal / 1 973,50 KJ	Energia: 330,67 Kcal / 1 382,20 KJ	Energia: 456,64 Kcal / 1 908,76 KJ	Energia: 629,00 Kcal / 2 629,22 KJ	Energia: 224,05 Kcal / 936,53 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		22,68 g 18,19 g 1,31 g	22,15 g 25,94 g 8,56 g	31,22 g 26,43 g 6,38 g	12,28 g 38,55 g 4,17 g	9,00 g 11,39 g 3,92 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Tízórai	(00481) Gyermekek (4-6 év) Ovi	47,21 g 9,99 g 0,33 g	31,60 g 9,99 g 0,76 g	20,20 g 9,99 g 1,43 g	34,60 g 8,70 g 0,50 g	20,72 g 9,99 g 0,76 g



