



HELLÓ JÚLIUS!



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



Heti étlap 2025.07.21. - 2025.07.25.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00481) Gyermek (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), Trappista sajt[7,(1)], Tea 2dl	Tej 1,5% Doboos[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
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		11,83 g13,66 g2,29 g	6,21 g6,66 g3,43 g	13,03 g16,40 g8,48 g	9,80 g3,60 g2,13 g	5,55 g3,29 g0,86 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
Ebéd	(00481) Gyermek (4-6 év) Ovi	Burgonyaleves magyaros ovi[1,9], Erdei Gombapaprikás ovi[1,7,9], Galuska köret [1,3]	Falusi Zellerleves ovi[1,7,9], Paradicsomos húsgombóc ovi[1], Félbarna kenyér[1,(6,7)]	Rizshús(1), Gyümölcslé 100% 2dl, Túrós Rudi[6,7]	Kelbimbóleves ovi[1,3,9], Almamártás mir ovi[1,7], Piritott dara ovi [1], Párolt csirkemell ovi[9,(1)]	Lencsegulyás ovi[1], Virslis rúd[1,7, (3,6,10,12,13)], Gyümölcs
		Energia: 641,32 Kcal / 2 680,72 KJ	Energia: 539,93 Kcal / 2 256,91 KJ	Energia: 440,53 Kcal / 1 841,42 KJ	Energia: 639,56 Kcal / 2 673,36 KJ	Energia: 332,49 Kcal / 1 389,81 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		19,63 g18,27 g4,01 g	19,35 g25,67 g7,36 g	17,49 g32,06 g18,74 g	25,78 g18,03 g3,36 g	21,35 g29,03 g7,80 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
Uzsonna	(00481) Gyermek (4-6 év) Ovi	Margarin Light(7), Zöldpaprika, Kópé Felvágott(1,6,7,10), Teljes kiörlésű kenyér[1]	Puding, Babapiskóta[1,3,(12)]	Kalácska Házi, Margarin Light(7), Lekvár(12)	Körözött túró[7], Jégcsap retek, Teljes kiörlésű kenyér[1]	Félbarna kenyér[1,(6,7)], Margarin Light(7), Főtt tojás ovi[3]
		Energia: 35,90 Kcal / 150,06 KJ	Energia: 92,35 Kcal / 386,02 KJ	Energia: 314,99 Kcal / 1 316,66 KJ	Energia: 6,42 Kcal / 26,84 KJ	Energia: 71,72 Kcal / 299,79 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		3,43 g5,42 g1,71 g	2,54 g1,62 g0,31 g	3,91 g4,90 g1,33 g	2,77 g0,71 g0,21 g	5,65 g7,60 g2,04 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó





HELLÓ JÚLIUS!



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



Heti étlap 2025.07.21. - 2025.07.25.

Az étlap változtatás jogát fentartjuk!

