

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



Heti étlap 2026.11.16. - 2026.11.20.

		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[1,7], Margarin (7), Trapista sajt[7,(1)], Tea 2dl	Tej 1,5% Dobozos[7], Gabonapehely, kakós[1,(3,15)]	Tea 2dl, Teljes kiörlésű kenyér[1,7], Margarin (7), Csirkemell sonka (1,6,7), Uborka
		Energia: 366,29 Kcal / 1 531,09 Kj	Energia: 212,34 Kcal / 887,58 Kj	Energia: 260,21 Kcal / 1 087,68 Kj	Energia: 248,98 Kcal / 1 040,74 Kj	Energia: 141,44 Kcal / 591,22 Kj
		Fehérje: 11,83 g; Zsír: 13,66 g; T.Zsírsav: 2,29 g	Fehérje: 6,21 g; Zsír: 6,66 g; T.Zsírsav: 3,43 g	Fehérje: 13,22 g; Zsír: 16,62 g; T.Zsírsav: 8,81 g	Fehérje: 10,80 g; Zsír: 3,80 g; T.Zsírsav: 2,29 g	Fehérje: 5,74 g; Zsír: 3,95 g; T.Zsírsav: 1,31 g
		Szénhidrát: 47,21 g; Cukor: 9,99 g; Só: 0,33 g	Szénhidrát: 31,60 g; Cukor: 10,19 g; Só: 0,76 g	Szénhidrát: 20,05 g; Cukor: 10,69 g; Só: 1,42 g	Szénhidrát: 42,60 g; Cukor: 11,60 g; Só: 0,58 g	Szénhidrát: 20,58 g; Cukor: 10,68 g; Só: 0,78 g
Ebéd	**(00481) Gyermek (4-6 év) Ovi**	Meggyleves ovi[1,7], Burgonya, petrezselymes ovi, Panírozott halrudak sütőben sütve ovi[1,3,4,(7)]	Daragaluskaleves++ovi[1,3,9,(7)], Paradicsomos Káposzta++ovi[1], Vagdalt ovi[1,3,7,11], Félbarna kenyér[1,(6,7)]	Zöldbableves ovi[1,9], Ananászos csirkeragu++ovi[1,7], Bulgur[1,(6,8,11)]	Fokhagymakrémleves ovi[1,3,7], Sertéspörkölt++ovi, Tészta Köret++ovi[1,3], Savanyúság különféle[10], Mandarin	Frankfurti leves ovi[1,7,9,(6,10)], Császármorzsa ovi[1,3,7,(12)], Lekvár(12)
		Energia: 645,84 Kcal / 2 699,61 Kj	Energia: 572,01 Kcal / 2 391,00 Kj	Energia: 353,94 Kcal / 1 479,47 Kj	Energia: 283,44 Kcal / 1 184,78 Kj	Energia: 841,05 Kcal / 3 515,59 Kj
		Fehérje: 12,91 g; Zsír: 26,84 g; T.Zsírsav: 5,76 g	Fehérje: 21,27 g; Zsír: 23,46 g; T.Zsírsav: 6,38 g	Fehérje: 29,27 g; Zsír: 13,34 g; T.Zsírsav: 3,48 g	Fehérje: 32,94 g; Zsír: 16,99 g; T.Zsírsav: 4,01 g	Fehérje: 22,19 g; Zsír: 24,24 g; T.Zsírsav: 6,51 g
		Szénhidrát: 86,86 g; Cukor: 35,79 g; Só: 2,11 g	Szénhidrát: 78,64 g; Cukor: 19,98 g; Só: 7,72 g	Szénhidrát: 74,63 g; Cukor: 2,97 g; Só: 1,80 g	Szénhidrát: 76,06 g; Cukor: 0,00 g; Só: 7,67 g	Szénhidrát: 132,74 g; Cukor: 47,64 g; Só: 2,79 g
Uzsonna	**(00481) Gyermek (4-6 év) Ovi**	Margarin (7), Zöldpaprika, Kópé Felvágott(1,6,7,10), Teljes kiörlésű kenyér[1,7]	Puding, Babapiskóta[1,3,(12)]	Kalácska Házi, Margarin (7), Lekvár (12)	Körözött túró[7], Jégcsap retek, Teljes kiörlésű kenyér[1,7]	Félbarna kenyér[1,(6,7)], Margarin (7), Főtt tojás ovi[3]
		Energia: 97,06 Kcal / 405,71 Kj	Energia: 92,35 Kcal / 386,02 Kj	Energia: 351,48 Kcal / 1 469,19 Kj	Energia: 144,58 Kcal / 604,34 Kj	Energia: 108,21 Kcal / 452,32 Kj
		Fehérje: 3,57 g; Zsír: 5,81 g; T.Zsírsav: 2,02 g	Fehérje: 2,54 g; Zsír: 1,62 g; T.Zsírsav: 0,31 g	Fehérje: 3,91 g; Zsír: 4,02 g; T.Zsírsav: 1,09 g	Fehérje: 5,86 g; Zsír: 7,58 g; T.Zsírsav: 3,64 g	Fehérje: 5,65 g; Zsír: 6,72 g; T.Zsírsav: 1,80 g
		Szénhidrát: 7,57 g; Cukor: 0,52 g; Só: 0,63 g	Szénhidrát: 16,71 g; Cukor: 7,55 g; Só: 0,04 g	Szénhidrát: 45,18 g; Cukor: 14,28 g; Só: 0,22 g	Szénhidrát: 13,13 g; Cukor: 1,92 g; Só: 1,05 g	Szénhidrát: 15,83 g; Cukor: 0,02 g; Só: 0,89 g

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

Az étlap változtatás jogát fentartjuk!