

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



Heti étlap 2026.11.23. - 2026.11.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	**(00481) Gyermek (4-6 év) Ovi**	kakaós csiga[1,7,(6,12)], Tej 1,5% Dobozos[7]	Tea 2dl, Teljes kiőrlésű kenyér[1,7], Tonhalkrém[4,(1,7)], Paradicsom	Vajkrém metélőhagymás[7], Uborka, Tej 1,5% Dobozos[7], Császárzsemle [1]	Kakaó 2,5dl ovi[7,(1)], Margarin (7), Párizsi [6,(1,7,10)], Jégcsap retek, Teljes kiőrlésű Zsemle gab.törettel[1,(13)]	Tea 2dl, Félbarna kenyér[1,(6,7)], Nuttini kakaókrém[6,7,(1,8)]
		Energia: 97,06 Kcal / 405,71 Kj	Energia: 172,45 Kcal / 720,84 Kj	Energia: 295,58 Kcal / 1 235,52 Kj	Energia: 319,17 Kcal / 1 334,13 Kj	Energia: 174,42 Kcal / 729,08 Kj
		Fehérje: 12,38 g; Zsír: 8,89 g; T.Zsírsav: 2,99 g; Szénhidrát: 37,67 g; Cukor: 6,87 g; Só: 0,48 g	Fehérje: 6,40 g; Zsír: 6,69 g; T.Zsírsav: 2,06 g; Szénhidrát: 21,44 g; Cukor: 10,78 g; Só: 0,29 g	Fehérje: 11,64 g; Zsír: 11,33 g; T.Zsírsav: 5,50 g; Szénhidrát: 36,42 g; Cukor: 0,00 g; Só: 0,28 g	Fehérje: 14,70 g; Zsír: 7,34 g; T.Zsírsav: 3,05 g; Szénhidrát: 48,18 g; Cukor: 10,32 g; Só: 1,08 g	Fehérje: 3,35 g; Zsír: 6,42 g; T.Zsírsav: 1,21 g; Szénhidrát: 32,01 g; Cukor: 20,99 g; Só: 0,67 g
Ebéd	**(00481) Gyermek (4-6 év) Ovi**	Gombaleves ovi[1,3,9], Csikós tokány ovi[1,7], Tészta Köret++ovi [1,3]	Csontleves ovi[1,3,9], Rántott csirkemell[1,3], Rizi-bizi ovi[9,(1)], Savanyúság különféle[10]	Paradicsomleves++ovi[1,3,9], Tarhonyáshús++ovi[1,3], Savanyúság különféle[10]	Zellerleves ovi[1,3,9], Burgonyafőzelék ovi[1,7], Főtt virsli ovi(1,6,7,10), Félbarna kenyér[1,(6,7)]	Csirkeraguleves ovi[1,3,9], Túrós táska[1,7,(3,6,12,13)], Banán
		Energia: 371,49 Kcal / 1 552,83 Kj	Energia: 561,07 Kcal / 2 345,27 Kj	Energia: 659,12 Kcal / 2 755,12 Kj	Energia: 435,78 Kcal / 1 821,56 Kj	Energia: 643,36 Kcal / 2 689,24 Kj
		Fehérje: 30,15 g; Zsír: 31,77 g; T.Zsírsav: 9,37 g; Szénhidrát: 67,63 g; Cukor: 0,00 g; Só: 8,01 g	Fehérje: 25,24 g; Zsír: 19,50 g; T.Zsírsav: 2,32 g; Szénhidrát: 73,84 g; Cukor: 0,00 g; Só: 3,29 g	Fehérje: 32,73 g; Zsír: 21,93 g; T.Zsírsav: 4,27 g; Szénhidrát: 90,59 g; Cukor: 19,98 g; Só: 7,13 g	Fehérje: 16,15 g; Zsír: 22,39 g; T.Zsírsav: 5,88 g; Szénhidrát: 48,71 g; Cukor: 0,00 g; Só: 3,81 g	Fehérje: 23,77 g; Zsír: 24,61 g; T.Zsírsav: 7,26 g; Szénhidrát: 80,29 g; Cukor: 10,99 g; Só: 3,98 g

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	**(00481) Gyermek (4-6 év) Ovi**	Teljes kiörlésű kenyér[1,7], Margarin (7), Olasz felvágott(1,6,7), Paradicsom			Teljes kiörlésű kenyér[1,7], Kenőmájas(1,6,7,10), Pritamin paprika			Kockasajt[7,(1)], Kifli teljes kiörlésű [1,(13)]			Kefír poharas [7], Kifli pizzás			Sajtkrém, natur[7,(1)], Teljes kiörlésű kenyér[1,7], Pritamin paprika		
		Energia: 225,66 Kcal / 943,26 Kj			Energia: 184,44 Kcal / 770,96 Kj			Energia: 186,28 Kcal / 778,65 Kj			Energia: 244,01 Kcal / 1 019,96 Kj			Energia: 136,80 Kcal / 571,82 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		8,40 g	15,98 g	5,70 g	8,07 g	10,38 g	4,67 g	8,68 g	5,77 g	3,04 g	10,30 g	8,70 g	3,91 g	3,38 g	9,10 g	5,16 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		19,39 g	1,38 g	1,95 g	14,55 g	1,02 g	1,18 g	24,68 g	0,32 g	1,12 g	30,00 g	0,00 g	0,60 g	10,24 g	0,68 g	0,47 g
																

Az étlap változtatás jogát fentartjuk!