



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

Heti étlap 2026.01.19. - 2026.01.23.

|         |                                 | hétfő                                     | kedd                                                                      | szerda                                                                       | csütörtök                                                                               | péntek                                                     |
|---------|---------------------------------|-------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| Reggeli | (00480) Gyermek (1-3 év) bölcsi | Kakaó 1,5dl[7,(1)], Kalács fonott [1,3,7] | Tej 2,8% [7], Teljes kiőrlésű kenyér [1], brokkolis zöldség pástétom(1)   | Félbarna kenyér[1,(6,7)], Tej 2,8% [7], görögös gourmet krém[7], Zöldpaprika | Tej 2,8% [7], Rozskenyér[1], Margarin Light(7), Sajtós párizsi[7, (1,6)], Jégscap retek | Tej 2,8% [7], Gabonapehely, kakós [1,(3,15)]               |
|         |                                 | Energia: 241,09 Kcal / 1 007,76 KJ        | Energia: 95,12 Kcal / 397,60 KJ                                           | Energia: 33,70 Kcal / 140,87 KJ                                              | Energia: 166,27 Kcal / 695,01 KJ                                                        | Energia: 122,98 Kcal / 514,06 KJ                           |
|         |                                 | FehérjeZsírT.Zsírsv                       | FehérjeZsírT.Zsírsv                                                       | FehérjeZsírT.Zsírsv                                                          | FehérjeZsírT.Zsírsv                                                                     | FehérjeZsírT.Zsírsv                                        |
|         |                                 | 8,97 g7,74 g3,81 g                        | 7,00 g4,85 g2,34 g                                                        | 2,27 g0,83 g0,42 g                                                           | 8,40 g9,65 g4,01 g                                                                      | 3,51 g1,02 g0,73 g                                         |
|         |                                 | SzénhidrátCukorSó                         | SzénhidrátCukorSó                                                         | SzénhidrátCukorSó                                                            | SzénhidrátCukorSó                                                                       | SzénhidrátCukorSó                                          |
| Tízórai | (00480) Gyermek (1-3 év) bölcsi | Gyümölcs                                  | Gyümölcs                                                                  | Gyümölcs                                                                     | Gyümölcs                                                                                | Gyümölcs                                                   |
|         |                                 | Energia: 17,39 Kcal / 72,69 KJ            | Energia: 17,39 Kcal / 72,69 KJ                                            | Energia: 17,39 Kcal / 72,69 KJ                                               | Energia: 17,39 Kcal / 72,69 KJ                                                          | Energia: 17,39 Kcal / 72,69 KJ                             |
|         |                                 | FehérjeZsírT.Zsírsv                       | FehérjeZsírT.Zsírsv                                                       | FehérjeZsírT.Zsírsv                                                          | FehérjeZsírT.Zsírsv                                                                     | FehérjeZsírT.Zsírsv                                        |
|         |                                 | 0,20 g0,20 g0,00 g                        | 0,20 g0,20 g0,00 g                                                        | 0,20 g0,20 g0,00 g                                                           | 0,20 g0,20 g0,00 g                                                                      | 0,20 g0,20 g0,00 g                                         |
|         |                                 | SzénhidrátCukorSó                         | SzénhidrátCukorSó                                                         | SzénhidrátCukorSó                                                            | SzénhidrátCukorSó                                                                       | SzénhidrátCukorSó                                          |
| Ebéd    | (00480) Gyermek (1-3 év) bölcsi | Grill sajt[7,(1)], Főtt rizs , Gyümölcs   | Parajfőzelék [1,7], Főtt tojás ovi[3], Félbarna kenyér[1,(6,7)], Gyümölcs | Vadas Sert.tokány[1,7,10,(12)], Spagetti [1,3], Gyümölcs                     | Frankfurti leves[1,7,9,(6,10)], Túrós táska[1,7,(3,6,12)], Gyümölcs                     | Zöldborsófőzelék [1,7], Félbarna kenyér[1,(6,7)], Gyümölcs |
|         |                                 | Energia: 332,88 Kcal / 1 391,44 KJ        | Energia: 200,83 Kcal / 839,47 KJ                                          | Energia: 542,74 Kcal / 2 268,65 KJ                                           | Energia: 151,82 Kcal / 634,61 KJ                                                        | Energia: 288,33 Kcal / 1 205,22 KJ                         |
|         |                                 | FehérjeZsírT.Zsírsv                       | FehérjeZsírT.Zsírsv                                                       | FehérjeZsírT.Zsírsv                                                          | FehérjeZsírT.Zsírsv                                                                     | FehérjeZsírT.Zsírsv                                        |
|         |                                 | 17,89 g14,39 g8,96 g                      | 10,22 g8,91 g1,85 g                                                       | 20,33 g25,50 g6,73 g                                                         | 14,57 g25,49 g8,05 g                                                                    | 10,67 g11,53 g2,37 g                                       |
|         |                                 | SzénhidrátCukorSó                         | SzénhidrátCukorSó                                                         | SzénhidrátCukorSó                                                            | SzénhidrátCukorSó                                                                       | SzénhidrátCukorSó                                          |

|         |                                    | hétfő                                                                                          | kedd                                                                               | szerda                                                                              | csütörtök                                                                           | péntek                                                                                      |
|---------|------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| Uzsonna | (00480) Gyermekek (1-3 év) bölcsei | Tea 1,5dl, Margarin Light(7), Tavaszi felvágott(1,6,7), Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű kenyér[1] | Tea 1,5dl, Vajkrém, magyaros[7], Paradicsom, Félbarna kenyér[1,(6,7)]              | Tea 1,5dl, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Főtt virsli (1,6,7,10), Mustár [10,(12)]      | Tea 1,5dl, Krémtúró vanillias[7,(1)], Kifli[1,7]                                    | Tea 1,5dl, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Margarin Light(7), Zöldpaprika, Trappista sajt[7,(1)] |
|         |                                    | Energia: 54,39 Kcal / 227,35 KJ                                                                | Energia: 55,08 Kcal / 230,23 KJ                                                    | Energia: 119,67 Kcal / 500,22 KJ                                                    | Energia: 307,56 Kcal / 1 285,60 KJ                                                  | Energia: 183,09 Kcal / 765,32 KJ                                                            |
|         |                                    | FehérjeZsírT.Zsír-sav                                                                          | FehérjeZsírT.Zsír-sav                                                              | FehérjeZsírT.Zsír-sav                                                               | FehérjeZsírT.Zsír-sav                                                               | FehérjeZsírT.Zsír-sav                                                                       |
|         |                                    | 3,58 g4,92 g1,51 g                                                                             | 2,71 g8,25 g3,94 g                                                                 | 6,97 g8,09 g2,80 g                                                                  | 15,10 g9,22 g4,77 g                                                                 | 15,42 g16,72 g9,61 g                                                                        |
|         |                                    | SzénhidrátCukorSó                                                                              | SzénhidrátCukorSó                                                                  | SzénhidrátCukorSó                                                                   | SzénhidrátCukorSó                                                                   | SzénhidrátCukorSó                                                                           |
|         |                                    | 16,14 g5,99 g0,60 g                                                                            | 17,75 g5,99 g0,40 g                                                                | 17,74 g5,99 g1,28 g                                                                 | 47,26 g22,08 g0,04 g                                                                | 14,23 g5,99 g1,49 g                                                                         |
|         |                                    |               |  |  |  |          |

Az étlap változtatás jogát fentartjuk!