



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



Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.24.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Reggeli	(00480) Gyermek (1-3 év) bölcsi	Kakaó 1,5dl, Kalács fonott			Tej 2,8% , Teljes kiőrlésű kenyér, Margarin Light			Félbarna kenyér, Mogyorókrém, Tej 2,8%			Tej 2,8% , Rozskenyér, Margarin Light, Sajtós párizsi, Jégcsap retek			Tej 2,8% , Gabonapehely, kakós		
		Energia: 241,09 Kcal / 1 007,76 Kj			Energia: 90,43 Kcal / 378,00 Kj			Energia: 29,99 Kcal / 125,36 Kj			Energia: 166,27 Kcal / 695,01 Kj			Energia: 122,98 Kcal / 514,06 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		8,97 g	7,74 g	3,81 g	6,96 g	9,34 g	3,62 g	2,00 g	0,66 g	0,28 g	8,40 g	9,65 g	4,01 g	3,51 g	1,02 g	0,73 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
33,59 g	8,09 g	0,48 g	17,36 g	0,00 g	0,63 g	8,82 g	0,14 g	0,32 g	16,81 g	0,00 g	0,60 g	24,80 g	7,47 g	0,25 g		
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		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		0,20 g	0,20 g	0,00 g	0,20 g	0,20 g	0,00 g	0,20 g	0,20 g	0,00 g	0,20 g	0,20 g	0,00 g	0,20 g	0,20 g	0,00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
3,50 g	0,00 g	0,01 g	3,50 g	0,00 g	0,01 g	3,50 g	0,00 g	0,01 g	3,50 g	0,00 g	0,01 g	3,50 g	0,00 g	0,01 g		
Ebéd	(00480) Gyermek (1-3 év) bölcsi	Grill sajt, Főtt rizs , Gyümölcs			Sóskafozélék, Főtt tojás ovi, Félbarna kenyér, Gyümölcs			Vadas Sert.tokány, Spagetti , Gyümölcs			Zöldborsófőzelék , Sertés pörkölt* , Félbarna kenyér, Gyümölcs			Frankfurti leves, Túrós táska, Gyümölcs		
		Energia: 332,88 Kcal / 1 391,44 Kj			Energia: 205,24 Kcal / 857,90 Kj			Energia: 542,74 Kcal / 2 268,65 Kj			Energia: 399,74 Kcal / 1 670,91 Kj			Energia: 403,02 Kcal / 1 684,62 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		17,89 g	14,39 g	8,96 g	7,88 g	9,14 g	2,20 g	20,33 g	25,50 g	6,73 g	16,31 g	20,45 g	5,12 g	14,20 g	11,83 g	2,35 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
41,50 g	0,00 g	2,40 g	27,14 g	7,19 g	1,01 g	62,41 g	2,40 g	2,33 g	42,46 g	3,60 g	1,66 g	57,48 g	0,00 g	1,10 g		



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



Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.24.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00480) Gyermek (1-3 év) bölcsei	Tea 1,5dl, Margarin Light, Tavaszi felvágott, Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű kenyér			Tea 1,5dl, Vajkrém, magyaros, Paradicsom, Magos kenyér			Tea 1,5dl, Teljes kiőrlésű kenyér, Főtt virsli , Mustár			Tea 1,5dl, Krém túró vanillás, Kifli			Tea 1,5dl, Teljes kiőrlésű kenyér, Margarin Light, Zöldpaprika, Trappista sajt		
		Energia: 54,39 Kcal / 227,35 KJ			Energia: 95,21 Kcal / 397,98 KJ			Energia: 119,67 Kcal / 500,22 KJ			Energia: 307,56 Kcal / 1 285,60 KJ			Energia: 183,09 Kcal / 765,32 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
		3,58 g	4,92 g	1,51 g	3,63 g	9,19 g	4,14 g	6,97 g	8,09 g	2,80 g	15,10 g	9,22 g	4,77 g	15,42 g	16,72 g	9,61 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		16,14 g	5,99 g	0,60 g	18,24 g	5,99 g	0,40 g	17,74 g	5,99 g	1,28 g	47,26 g	14,31 g	0,04 g	14,23 g	5,99 g	1,49 g

Az étlap változtatás jogát fentartjuk!

