



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



Heti étlap 2026.03.30. - 2026.04.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök
Reggeli	(00480) Gyermekek (1-3 év) bölcsi	Kakaó 1,5dl[7,(1)], Croissan, csokis [1,3,7,(6)]	Kifli, sajtos [1,3,7], Vajkrém, magyaros[7], Paradicsom, Tej 1,5dl [7]	Teljes kiőrlésű kenyér[1], Margarin Light(7), Trappista sajt[7,(1)], Tej 1,5dl [7]	Tej 2,8% [7], Gabonapehely, kakós [1,(3,15)]
		Energia: 318,71 Kcal / 1 332,21 KJ	Energia: 223,27 Kcal / 933,27 KJ	Energia: 215,41 Kcal / 900,41 KJ	Energia: 234,51 Kcal / 980,25 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		8,39 g 14,07 g 2,51 g	11,35 g 12,84 g 6,68 g	18,04 g 20,58 g 10,76 g	9,80 g 6,20 g 3,54 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Tízórai	(00480) Gyermekek (1-3 év) bölcsi	Gyümölcs	Gyümölcs	Gyümölcs	Gyümölcs
		Energia: 27,83 Kcal / 116,33 KJ	Energia: 27,83 Kcal / 116,33 KJ	Energia: 27,83 Kcal / 116,33 KJ	Energia: 27,83 Kcal / 116,33 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		0,32 g 0,32 g 0,00 g	0,32 g 0,32 g 0,00 g	0,32 g 0,32 g 0,00 g	0,32 g 0,32 g 0,00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Ebéd	(00480) Gyermekek (1-3 év) bölcsi	Zöldborsófőzelék [1,7], Sült csirkemell kocka, Félbarna kenyér[1, (6,7)], Gyümölcs	Rizseshús(1), Gyümölcs	Bableves[1], Pogácsa, Gyümölcs	Kukoricapelyhes csirkemell(1,6,7), Burgonya petrezselymes , Gyümölcs
		Energia: 383,48 Kcal / 1 602,95 KJ	Energia: 382,97 Kcal / 1 600,81 KJ	Energia: 377,14 Kcal / 1 576,45 KJ	Energia: 233,06 Kcal / 974,19 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		22,74 g 14,99 g 2,81 g	13,66 g 15,46 g 4,74 g	9,52 g 17,67 g 1,57 g	17,83 g 7,14 g 0,99 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök
Uzsonna	(00480) Gyermek (1-3 év) bölcse	Margarin Light(7), Zöldpaprika, Kópé Felvágott(1,6,7,10), Teljes kiőrlésű kenyér[1], Tea 1,5dl	Puding, Babapiskóta[1,3,(12)], Tea 1,5dl	Margarin Light(7), Lekvár(12), Kalácska Házi, Tea 1,5dl	Körözött túró[7], Jégcsap retek, Tea 1,5dl, Teljes kiőrlésű kenyér[1]
		Energia: 60,81 Kcal / 254,19 KJ	Energia: 133,89 Kcal / 559,66 KJ	Energia: 339,90 Kcal / 1 420,78 KJ	Energia: 28,12 Kcal / 117,54 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		3,48 g5,43 g1,71 g	3,05 g1,89 g0,37 g	3,96 g4,91 g1,33 g	1,66 g0,40 g0,11 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		13,76 g5,99 g0,62 g	25,89 g15,05 g0,04 g	51,28 g20,25 g0,27 g	13,38 g5,99 g0,18 g
					

Az étlap változtatás jogát fentartjuk!