








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



Heti étlap 2026.05.11. - 2026.05.15.

		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), Sajtos párizsi[7, (1,6)], Jégcsap 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		
		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	7,00 g	4,85 g	2,34 g	2,27 g	0,83 g	0,42 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	8,28 g	0,48 g	17,52 g	0,00 g	0,40 g	9,12 g	3,00 g	0,33 g	16,81 g	0,00 g	0,60 g	24,80 g	8,70 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[7,(1)], Főtt Rizs bölcsi, Gyümölcs			Paradicsomos káposzta[1], Vagdalt [1,3,7,11], Félbarna kenyér[1,(6,7)], Gyümölcs			Temesvári sertés ragu ovi[1,7], Tészta köret [1,3], Gyümölcs			Parajfőzelék [1,7], Főtt tojás ovi[3], Félbarna kenyér[1,(6,7)], Gyümölcs, Nápolyi[1,7,(3,5,6,12)]			Csirkeraguleves[9,(1)], Túrós táska [1,7,(3,6,12)], Gyümölcs		
		Energia: 734,95 Kcal / 3 072,09 KJ			Energia: 493,90 Kcal / 2 064,50 KJ			Energia: 429,61 Kcal / 1 795,77 KJ			Energia: 370,46 Kcal / 1 548,52 KJ			Energia: 115,66 Kcal / 483,46 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		23,05 g	35,20 g	11,32 g	16,06 g	28,09 g	5,86 g	23,68 g	32,79 g	9,84 g	12,34 g	17,66 g	5,23 g	13,83 g	24,46 g	6,45 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
93,05 g	0,00 g	7,13 g	49,34 g	7,19 g	3,66 g	55,56 g	0,00 g	3,86 g	45,02 g	9,85 g	1,16 g	36,73 g	0,00 g	2,02 g		

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00480) Gyermek (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 vaníliás[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		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		3,58 g	4,92 g	1,51 g	2,71 g	8,25 g	3,94 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	17,75 g	5,99 g	0,40 g	17,74 g	5,99 g	1,28 g	47,26 g	22,08 g	0,04 g	14,23 g	5,99 g	1,49 g		
																

Az étlap változtatás jogát fentartjuk!

