



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



Heti étlap 2025.05.12. - 2025.05.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00480) Gyermekek (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)], 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.Zsír-sav 8,97 g 7,74 g 3,81 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 7,00 g 4,85 g 2,34 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 2,27 g 0,83 g 0,42 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 8,40 g 9,65 g 4,01 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 3,51 g 1,02 g 0,73 g
		Szénhidrát Cukor Só 33,59 g 8,28 g 0,48 g	Szénhidrát Cukor Só 17,52 g 0,00 g 0,40 g	Szénhidrát Cukor Só 9,12 g 3,00 g 0,33 g	Szénhidrát Cukor Só 16,81 g 0,00 g 0,60 g	Szénhidrát Cukor Só 24,80 g 8,70 g 0,25 g
Tízórai	(00480) Gyermekek (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.Zsír-sav 0,20 g 0,20 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 0,20 g 0,20 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 0,20 g 0,20 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 0,20 g 0,20 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 0,20 g 0,20 g 0,00 g
		Szénhidrát Cukor Só 3,50 g 0,00 g 0,01 g	Szénhidrát Cukor Só 3,50 g 0,00 g 0,01 g	Szénhidrát Cukor Só 3,50 g 0,00 g 0,01 g	Szénhidrát Cukor Só 3,50 g 0,00 g 0,01 g	Szénhidrát Cukor Só 3,50 g 0,00 g 0,01 g
Ebéd	(00480) Gyermekek (1-3 év) bölcsi	Grill sajt[7,(1)], Kukoricás rizs , Gyümölcs	Zöldborsófőzelék [1,7], Főtt virsli (1,6,7,10), Félbarna kenyér[1,(6,7)], Gyümölcs	Bolognai spagetti ovi[1,3,7,9], Reszelt sajt[7], Gyümölcs	Hentes tokány ovi[1,10,(6,7)], Tarhonya köret ovi[1,3], Gyümölcs	Sertésraguleves ovi[1,7], Gyümölcs
		Energia: 345,78 Kcal / 1 445,36 KJ	Energia: 371,82 Kcal / 1 554,21 KJ	Energia: 455,35 Kcal / 1 903,36 KJ	Energia: 655,22 Kcal / 2 738,82 KJ	Energia: 306,28 Kcal / 1 280,25 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav 17,86 g 18,72 g 9,46 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 15,17 g 18,73 g 5,13 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 20,10 g 20,37 g 6,43 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 28,36 g 29,61 g 7,64 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 13,28 g 19,08 g 5,12 g
		Szénhidrát Cukor Só 34,63 g 0,00 g 1,81 g	Szénhidrát Cukor Só 40,43 g 3,60 g 1,91 g	Szénhidrát Cukor Só 50,75 g 2,15 g 1,15 g	Szénhidrát Cukor Só 77,40 g 0,00 g 3,51 g	Szénhidrát Cukor Só 20,24 g 0,00 g 2,18 g



