



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



Heti étlap 2026.06.01. - 2026.06.05.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Reggeli	(00480) Gyermek (1-3 év) bölcsi	Tej 1,5dl[7], kakaós csiga[1,7,(6,12)]			Tej 1,5dl[7], Teljes kiőrlésű kenyér [1], Tonhalkrém[4,(1,7)], Paradicsom			Tej 1,5dl[7], Vajkrém metélőhagymás[7], Uborka, Császárszemle[1]			Kakaó 1,5dl[7,(1)], Margarin Light(7), Párizsi [6,(1,7,10)], Jégcsap retek, Teljes kiőrlésű Zsemle gab.tőrettel[1]			Tej 1,5dl[7], Félbarna kenyér[1,(6,7)], Nuttini kakaókrém[6,7,(1,8)]		
		Energia: 90,43 Kcal / 378,00 KJ			Energia: 94,81 Kcal / 396,31 KJ			Energia: 288,95 Kcal / 1 207,81 KJ			Energia: 127,32 Kcal / 532,20 KJ			Energia: 216,88 Kcal / 906,56 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10,68 g	10,09 g	3,64 g	9,40 g	7,94 g	3,28 g	9,94 g	12,53 g	6,15 g	11,26 g	8,19 g	3,39 g	7,87 g	10,55 g	3,48 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
35,02 g	6,87 g	0,38 g	16,62 g	0,00 g	0,36 g	33,77 g	0,00 g	0,18 g	38,86 g	5,99 g	0,94 g	27,20 g	11,00 g	0,74 g		
Tízórai	(00480) Gyermek (1-3 év) bölcsi	Gyümölcs			Gyümölcs			Gyümölcs			Gyümölcs			Gyümölcs		
		Energia: 34,79 Kcal / 145,42 KJ			Energia: 34,79 Kcal / 145,42 KJ			Energia: 34,79 Kcal / 145,42 KJ			Energia: 34,79 Kcal / 145,42 KJ			Energia: 34,79 Kcal / 145,42 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		0,40 g	0,40 g	0,00 g	0,40 g	0,40 g	0,00 g	0,40 g	0,40 g	0,00 g	0,40 g	0,40 g	0,00 g	0,40 g	0,40 g	0,00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
7,00 g	0,00 g	0,01 g	7,00 g	0,00 g	0,01 g	7,00 g	0,00 g	0,01 g	7,00 g	0,00 g	0,01 g	7,00 g	0,00 g	0,01 g		
Ebéd	(00480) Gyermek (1-3 év) bölcsi	Paradicsomos burgonyafőzelék[1], Vagdalt [1,3,7,11], Félbarna kenyér[1,(6,7)], Gyümölcs			Csirkepaprikás ov[1,7], Galuska köret [1,3], Gyümölcs			Párolt csirkemell bölcsi[9,(1)], Kukoricás Rizs bölcsi, Gyümölcs			Gránátos Kocka bölcsi[1,3], Savanyúság különféle[10], Gyümölcs			Bableves[1], Pogácsa, Gyümölcs		
		Energia: 564,69 Kcal / 2 360,40 KJ			Energia: 549,37 Kcal / 2 296,37 KJ			Energia: 703,21 Kcal / 2 939,42 KJ			Energia: 186,67 Kcal / 780,28 KJ			Energia: 377,15 Kcal / 1 576,49 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		17,21 g	27,54 g	5,79 g	29,47 g	19,45 g	4,13 g	21,14 g	25,02 g	2,90 g	15,77 g	10,02 g	1,29 g	9,52 g	17,67 g	1,57 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
66,87 g	7,19 g	4,42 g	64,65 g	0,00 g	3,01 g	102,82 g	0,00 g	6,85 g	89,07 g	0,00 g	2,01 g	43,19 g	0,00 g	0,58 g		

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00480) Gyermek (1-3 év) bölcsei	Tea 1,5dl, Margarin Light(7), Olasz felvágott(1,6,7), Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű kenyér[1]			Tea 1,5dl, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Kenőmájás(1,6,7,10), Pritamin paprika			Tea 1,5dl, Kockasajt[7,(1)], Kifli teljes kiőrlésű[1,7]			Kefír poharas [7], Kifli pizzás, Tea 1,5dl			Tea 1,5dl, Sajtkrém, natur[7,(1)], Teljes kiőrlésű kenyér[1], Pritamin paprika		
		Energia: 75,72 Kcal / 316,51 KJ			Energia: 91,95 Kcal / 384,35 KJ			Energia: 205,37 Kcal / 858,45 KJ			Energia: 268,92 Kcal / 1 124,09 KJ			Energia: 104,49 Kcal / 436,77 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		4,43 g	8,86 g	2,97 g	5,32 g	5,85 g	2,54 g	7,53 g	5,32 g	2,97 g	10,35 g	8,71 g	3,91 g	3,24 g	8,01 g	4,59 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
13,79 g	5,99 g	1,12 g	16,13 g	5,99 g	0,74 g	31,57 g	5,99 g	0,56 g	36,09 g	5,99 g	0,60 g	16,47 g	5,99 g	0,43 g		

Az étlap változtatás jogát fentartjuk!

