








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



Heti étlap 2026.06.08. - 2026.06.12.

		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), 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.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	Kelkáposzta főzelék ovi[1], Sült csirkemell kocka, Félbarna kenyér[1, (6,7)], Gyümölcs			Bakonyi tokány[1,7], Tészta Köret+ bölcsi[1,3], Gyümölcs			Sóska főzelék[1,7], Főtt tojás ovi[3], Félbarna kenyér[1,(6,7)], Gyümölcs			Leccsós sertésragu, Tarhonya köret ovi[1,3], Savanyúság különféle[10], Gyümölcs			Tárkonyos Sertésraguleves bölc [1,3,7,9], Vaníliás pudingos tekercs [1,3,7,(6,12)], Gyümölcs		
		Energia: 385,73 Kcal / 1 612,35 KJ			Energia: 478,95 Kcal / 2 002,01 KJ			Energia: 222,63 Kcal / 930,59 KJ			Energia: 593,68 Kcal / 2 481,58 KJ			Energia: 302,01 Kcal / 1 262,40 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		22,49 g	13,82 g	1,70 g	28,25 g	34,01 g	9,33 g	8,08 g	9,34 g	2,20 g	38,52 g	18,16 g	4,33 g	16,27 g	13,67 g	3,98 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
47,68 g 0,00 g 2,70 g			91,26 g 0,00 g 5,77 g			30,64 g 7,19 g 1,02 g			77,21 g 0,00 g 2,38 g			37,26 g 1,37 g 1,48 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!

