



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



**Heti étlap 2026.06.22. - 2026.06.26.**

|                             |  | hétfő  | kedd   | szerda  | csütörtök   |
|-----------------------------|--|--|--|---|---|
| <b>Reggeli</b>              | <b>(00480) Gyermek (1-3 év) bölcsi</b> | 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), Trapista 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.Zsírsv                                      | Fehérje    Zsír    T.Zsírsv  | Fehérje    Zsír    T.Zsírsv   | Fehérje    Zsír    T.Zsírsv                               |
|                             |  | 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  |   |   |
| 37,89 g    5,99 g    0,17 g | 29,50 g    0,00 g    0,93 g            | 18,00 g    0,00 g    1,60 g                                      | 34,60 g    8,70 g    0,46 g  |   |   |
|                             |  |  |  |   |   |
| <b>Tízórai</b>              | <b>(00480) Gyermek (1-3 év) bölcsi</b> | 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.Zsírsv                                      | Fehérje    Zsír    T.Zsírsv  | Fehérje    Zsír    T.Zsírsv   | Fehérje    Zsír    T.Zsírsv                               |
|                             |  | 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  |   |   |
| 5,60 g    0,00 g    0,01 g  | 5,60 g    0,00 g    0,01 g             | 5,60 g    0,00 g    0,01 g                                       | 5,60 g    0,00 g    0,01 g   |   |   |
|                             |  |  |  |   |   |
| <b>Ebéd</b>                 | <b>(00480) Gyermek (1-3 év) bölcsi</b> | Hentes tokány ovi[1,10,(6,7)], Tarhonya köret ovi[1,3], Gyümölcs | Grill sajt[7,(1)], Kukoricás Rizs bölcsi, Gyümölcs                     | Finomfőzelék [1,7], Aprópecsenye bölcsi, Félbarna kenyér[1,(6,7)], Gyümölcs       | Bolognai spagetti ovi[1,3,7,9], Reszelt sajt[7], Gyümölcs |
|                             |  | Energia: 672,61 Kcal / 2 811,51 KJ                               | Energia: 772,08 Kcal / 3 227,29 KJ                                     | Energia: 345,02 Kcal / 1 442,18 KJ  | Energia: 490,15 Kcal / 2 048,83 KJ                        |
|                             |  | Fehérje    Zsír    T.Zsírsv                                      | Fehérje    Zsír    T.Zsírsv  | Fehérje    Zsír    T.Zsírsv   | Fehérje    Zsír    T.Zsírsv                               |
|                             |  | 28,56 g    29,81 g    7,64 g                                     | 25,01 g    34,01 g    11,20 g  | 16,52 g    14,00 g    3,35 g  | 21,59 g    21,69 g    7,25 g                              |
| Szénhidrát    Cukor    Só   | Szénhidrát    Cukor    Só              | Szénhidrát    Cukor    Só  | Szénhidrát    Cukor    Só  |   |   |
| 80,90 g    0,00 g    3,52 g | 102,88 g    0,00 g    7,98 g           | 42,71 g    4,80 g    1,88 g                                      | 54,55 g    2,17 g    1,17 g  |   |   |
|                             |  |  |  |   |   |

|                |   | hétfő  |         |         | kedd                                     |         |         | szerda  |         |        | csütörtök                                |        |        |
|----------------|---|--|---------|---------|--|---------|---------|---|---------|--------|--|--------|--------|
| <b>Uzsonna</b> | <b>(00480) Gyermek (1-3 év) bölcsei</b> | 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 |         |        | Tea 1,5dl, Kifli[1,7], Kefir poharas [7] |        |        |
|                |   | Energia: 60,81 Kcal / 254,19 KJ  |         |         | Energia: 133,89 Kcal / 559,66 KJ         |         |         | Energia: 339,90 Kcal / 1 420,78 KJ                      |         |        | Energia: 274,54 Kcal / 1 147,58 KJ       |        |        |
|                |   | Fehérje  | Zsír    | T.Zsír  | Fehérje                                  | Zsír    | T.Zsír  | Fehérje   | Zsír    | T.Zsír | Fehérje                                  | Zsír   | T.Zsír |
|                |   | 3,48 g   | 5,43 g  | 1,71 g  | 3,05 g                                   | 1,89 g  | 0,37 g  | 3,96 g  | 4,91 g  | 1,33 g | 10,99 g                                  | 7,52 g | 3,91 g |
|                |   | Szénhidrát   | Cukor   | Só      | Szénhidrát                               | Cukor   | Só      | Szénhidrát  | Cukor   | Só     | Szénhidrát                               | Cukor  | Só     |
| 13,76 g        | 5,99 g                                  | 0,62 g   | 25,89 g | 15,05 g | 0,04 g                                   | 51,28 g | 20,25 g | 0,27 g  | 40,37 g | 5,99 g | 0,60 g                                   |        |        |
|                |   |  |         |         |  |         |         |   |         |        |  |        |        |

Az étlap változtatás jogát fentartjuk!

