



HELLÓ JÚLIUS!



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



Heti étlap 2026.07.13. - 2026.07.17.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00480) Gyermek (1-3 év) bölcsei	Tej 2,8% [7], Croissant sajtos[1,3,7]	Kenőmájás(1,6,7,10), Sárgarépa, Tej 2,8% [7], Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Tej 2,8% [7], Margarin Light(7), Teljes kiőrlésű kenyér[1], Reszelt sajt [7]	Margarin Light(7), Félbarna kenyér [1,(6,7)], Méz, Tej 2,8% [7]	Kakaó 1,5dl[7,(1)], Briós [1,3,7]
		Energia: 90,43 Kcal / 378,00 KJ	Energia: 161,59 Kcal / 675,45 KJ	Energia: 125,26 Kcal / 523,59 KJ	Energia: 181,65 Kcal / 759,30 KJ	Energia: 281,34 Kcal / 1 176,00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		10,32 g18,65 g9,33 g	10,37 g10,02 g4,83 g	9,09 g9,08 g4,62 g	7,15 g6,85 g3,01 g	9,67 g8,38 g4,07 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
Tízórai	(00480) Gyermek (1-3 év) bölcsei	27,34 g0,00 g0,61 g	19,01 g0,00 g0,97 g	15,60 g0,05 g0,49 g	34,62 g16,20 g0,70 g	41,47 g12,73 g0,55 g
		Gyümölcs	Gyümölcs	Gyümölcs	Gyümölcs	Gyümölcs
		Energia: 17,39 Kcal / 72,69 KJ	Energia: 6,96 Kcal / 29,09 KJ	Energia: 10,44 Kcal / 43,64 KJ	Energia: 17,39 Kcal / 72,69 KJ	Energia: 10,44 Kcal / 43,64 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
Ebéd	(00480) Gyermek (1-3 év) bölcsei	0,20 g0,20 g0,00 g	0,08 g0,08 g0,00 g	0,12 g0,12 g0,00 g	0,20 g0,20 g0,00 g	0,12 g0,12 g0,00 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		3,50 g0,00 g0,01 g	1,40 g0,00 g0,00 g	2,10 g0,00 g0,00 g	3,50 g0,00 g0,01 g	2,10 g0,00 g0,00 g
		Paprikás burgonya(1), Savanyúság különféle[10], Félbarna kenyér[1, (6,7)], Gyümölcs	Sertésraguleves ovi[1,7], Káposztás kocka ovi[1,3], Gyümölcs	Tarhonyáshús[1,3], Savanyúság különféle[10], Gyümölcs	Bakonyi Betyárleves bölcsei[1,3,7,9], Bukta, Gyümölcs	Zöldborsós sertésragu ovi[9,(1)], Főtt rizs , Gyümölcs
		Energia: 350,45 Kcal / 1 464,88 KJ	Energia: 654,02 Kcal / 2 733,80 KJ	Energia: 364,68 Kcal / 1 524,36 KJ	Energia: 419,80 Kcal / 1 754,76 KJ	Energia: 746,00 Kcal / 3 118,28 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		7,51 g13,32 g2,53 g	24,40 g31,37 g6,67 g	16,68 g16,90 g4,79 g	18,98 g18,62 g5,46 g	21,22 g43,61 g8,97 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		54,08 g0,00 g3,37 g	68,06 g1,00 g3,57 g	39,60 g0,00 g1,13 g	42,09 g0,00 g2,40 g	70,19 g0,00 g3,31 g



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna	(00480) Gyermek (1-3 év) bölcsei	Vajkrém natur[7], Uborka, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Tea 1,5dl	Kifli[1,7], Gyümölcsjoghurt [7,(1)], Tea 1,5dl	Tonhalkrém[3,4,7,10,(1)], Paradicsom, Tea 1,5dl, Császárszemle[1]	Gombás felvágott(1,6,7), Margarin Light(7), Teljes kiőrlésű kenyér[1], Sárgarépa, Tea 1,5dl	Margarin Light(7), Pritamin paprika, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Tea 1,5dl, Vadász felvágott(1,6,7)
		Energia: 80,69 Kcal / 337,28 KJ	Energia: 220,72 Kcal / 922,61 KJ	Energia: 193,18 Kcal / 807,49 KJ	Energia: 32,95 Kcal / 137,73 KJ	Energia: 76,46 Kcal / 319,60 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		2,02 g6,21 g2,91 g	9,78 g6,11 g3,13 g	8,33 g3,32 g0,41 g	4,20 g5,13 g1,56 g	4,95 g6,50 g2,09 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		13,76 g5,99 g0,16 g	53,62 g28,44 g0,49 g	32,24 g5,99 g0,05 g	17,27 g5,99 g0,68 g	13,77 g5,99 g0,84 g

Az étlap változtatás jogát fentartjuk!