



# HELLÓ JÚLIUS!



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



Heti étlap 2026.07.20. - 2026.07.24.

|         |                                    | hétfő                                                                                        | kedd                                                                        | szerda                                                                                    | csütörtök                                                                | péntek                                                                                               |
|---------|------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Reggeli | (00480) Gyermek<br>(1-3 év) bölcsi | Kakaó 1,5dl[7,(1)],<br>Croissan, csokis[1,3,7,(6)]                                           | Kifli, sajtos [1,3,7],<br>Vajkrém, magyaros[7],<br>Paradicsom, Tej 1,5dl[7] | Teljes kiörlésű kenyér[1],<br>Margarin Light(7),<br>Trapista sajt[7,(1)], Tej<br>1,5dl[7] | Tej 2,8% [7],<br>Gabonapehely, kakós[1,<br>(3,15)]                       | Teljes kiörlésű kenyér[1],<br>Margarin Light(7),<br>Csirkemell sonka(1,6,7),<br>Uborka, Tej 2,8% [7] |
|         |                                    | 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                                         | Energia: 145,03 Kcal / 606,23 KJ                                                                     |
|         |                                    | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                        | 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                                                     | 12,26 g 8,87 g 3,90 g                                                                                |
|         |                                    | Szénhidrát Cukor Só                                                                          | Szénhidrát Cukor Só                                                         | Szénhidrát Cukor Só                                                                       | Szénhidrát Cukor Só                                                      | Szénhidrát Cukor Só                                                                                  |
| Tízórai | (00480) Gyermek<br>(1-3 év) bölcsi | Gyümölcs                                                                                     | 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                                          | Energia: 27,83 Kcal / 116,33 KJ                                                                      |
|         |                                    | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                        | 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                                                     | 0,32 g 0,32 g 0,00 g                                                                                 |
|         |                                    | Szénhidrát Cukor Só                                                                          | Szénhidrát Cukor Só                                                         | Szénhidrát Cukor Só                                                                       | Szénhidrát Cukor Só                                                      | Szénhidrát Cukor Só                                                                                  |
| Ebéd    | (00480) Gyermek<br>(1-3 év) bölcsi | Paradicsomos Káposzta+<br>+bölcsi[1], Bundás mackó,<br>Félbarna kenyér[1,(6,7)],<br>Gyümölcs | Csikós tokány [1,7],<br>Bulgur[1,(6,8,11)],<br>Gyümölcs                     | Legényfogó leves bölcsi<br>[1,7,9], Mákos metélt ovi<br>[1,3], Gyümölcs                   | Panírozott halrudak<br>[1,3,4,(7)], Burgonya<br>petrezselymes , Gyümölcs | Frankfurti leves[1,7,9,<br>(6,10)], Almával töltött<br>rúd, Gyümölcs                                 |
|         |                                    | Energia: 403,94 Kcal / 1 688,47 KJ                                                           | Energia: 239,50 Kcal / 1 001,11 KJ                                          | Energia: 424,52 Kcal / 1 774,49 KJ                                                        | Energia: 331,96 Kcal / 1 387,59 KJ                                       | Energia: 169,21 Kcal / 707,30 KJ                                                                     |
|         |                                    | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                        | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                       | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                     | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                    | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                                |
|         |                                    | 13,50 g 15,85 g 1,43 g                                                                       | 13,97 g 17,85 g 5,52 g                                                      | 29,33 g 24,84 g 5,92 g                                                                    | 10,09 g 9,60 g 0,67 g                                                    | 5,80 g 7,23 g 2,35 g                                                                                 |
|         |                                    | Szénhidrát Cukor Só                                                                          | Szénhidrát Cukor Só                                                         | Szénhidrát Cukor Só                                                                       | Szénhidrát Cukor Só                                                      | Szénhidrát Cukor Só                                                                                  |



|                                                                                   |                                                                                    | hétfő                                                                                                      | kedd                                                                                                                                                                    | szerda                                                                              | csütörtök                                                                           | péntek                                                                                                                                                                     |          |            |         |          |            |         |          |            |        |          |
|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|------------|---------|----------|------------|---------|----------|------------|--------|----------|
| Ebéd                                                                              | (00480) Gyermekek<br>(1-3 év) bölcsi                                               |                           | <br> |  |  | <br> |          |            |         |          |            |         |          |            |        |          |
|                                                                                   |                                                                                    |                                                                                                            |                                                                                                                                                                         |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                                                                                                            |          |            |         |          |            |         |          |            |        |          |
| Uzsonna                                                                           | (00480) Gyermekek<br>(1-3 év) bölcsi                                               |                                                                                                            |                                                                                                                                                                         |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                                                                                                            |          |            |         |          |            |         |          |            |        |          |
|                                                                                   |                                                                                    | Margarin Light(7),<br>Zöldpaprika, Kópé<br>Felvágott(1,6,7,10), Teljes<br>kiörlésű kenyér[1], Tea<br>1,5dl | Puding, Babapiskóta[1,3,<br>(12)], Tea 1,5dl                                                                                                                            | Margarin Light(7), Lekvár<br>(12), Kalácska Házi, Tea<br>1,5dl                      | Körözött túró[7], Jégcsap<br>retek, Tea 1,5dl, Teljes<br>kiörlésű kenyér[1]         | Félbarna kenyér[1,(6,7)],<br>Margarin Light(7), Főtt<br>tojás[3], Tea 1,5dl                                                                                                |          |            |         |          |            |         |          |            |        |          |
|                                                                                   |                                                                                    | Energia: 60,81 Kcal / 254,19 KJ                                                                            | Energia: 133,89 Kcal / 559,66 KJ                                                                                                                                        | Energia: 339,90 Kcal / 1 420,78 KJ                                                  | Energia: 28,12 Kcal / 117,54 KJ                                                     | Energia: 83,74 Kcal / 350,03 KJ                                                                                                                                            |          |            |         |          |            |         |          |            |        |          |
|                                                                                   |                                                                                    | Fehérje                                                                                                    | Zsír                                                                                                                                                                    | T.Zsírsv                                                                            | Fehérje                                                                             | Zsír                                                                                                                                                                       | T.Zsírsv | Fehérje    | Zsír    | T.Zsírsv | Fehérje    | Zsír    | T.Zsírsv | Fehérje    | Zsír   | T.Zsírsv |
|                                                                                   |                                                                                    | 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   | 1,66 g     | 0,40 g  | 0,11 g   | 4,72 g     | 7,51 g | 2,01 g   |
|                                                                                   |                                                                                    | Szénhidrát                                                                                                 | Cukor                                                                                                                                                                   | Só                                                                                  | 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     | 13,38 g | 5,99 g   | 0,18 g     | 16,70 g | 5,99 g   | 0,74 g     |        |          |
|  |  |                         |                                                                                      |  |                                                                                     |                                                                                                                                                                            |          |            |         |          |            |         |          |            |        |          |

Az étlap változtatás jogát fentartjuk!