



HELLÓ JÚLIUS!



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



Heti étlap 2025.07.21. - 2025.07.25.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00480) Gyermekek (1-3 év) bölcsei	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), Trappista sajt[7,(1)], Tej 1,5dl [7]	Tej 2,8% [7], Gabonapehely, kakós [1,(3,15)]	Teljes kiőrlésű kenyér[1], Margarin Light(7), Csirkemell sonka(1,6,7), 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.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		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) Gyermekek (1-3 év) bölcsei	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	21,17 g 0,00 g 0,99 g
Ebéd	(00480) Gyermekek (1-3 év) bölcsei	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.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		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
		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	5,60 g 0,00 g 0,01 g
		Erdei Gombapaprikás ovi[1,7,9], Galuska köret [1,3], Gyümölcs	Paradicsomos húsgombóc+[1], Félbarna kenyér[1,(6,7)], Gyümölcs	Gyümölcslé 100% 2dl, Rizseszűs(1), Túró Rudi[6,7]	Almamártás mir bölcsei[1,7], Piritott dara [1], Párolt csirkemell bölcsei[9, (1)], Gyümölcs	Brassói aprópecsenye(friss)ovi(1), Gyümölcs
		Energia: 436,14 Kcal / 1 823,07 KJ	Energia: 320,00 Kcal / 1 337,60 KJ	Energia: 440,53 Kcal / 1 841,42 KJ	Energia: 327,55 Kcal / 1 369,16 KJ	Energia: 495,54 Kcal / 2 071,36 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		13,65 g 13,35 g 3,34 g	11,81 g 15,60 g 4,05 g	17,49 g 32,06 g 18,74 g	13,91 g 9,84 g 1,92 g	18,08 g 26,33 g 5,99 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		66,15 g 0,00 g 2,35 g	38,79 g 5,99 g 1,31 g	53,59 g 0,44 g 1,11 g	45,25 g 10,59 g 0,97 g	45,98 g 0,00 g 1,48 g





Heti étlap 2025.07.21. - 2025.07.25.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Uzsonna	(00480) Gyermekek (1-3 év) bölcsei	Margarin Light(7), Zöldpaprika, Kópé Felvágott(1,6,7,10), Teljes kiörlésű kenyér[1], Tea 1,5dl	Puding, Babapiskóta[1,3,(12)], Tea 1,5dl	Margarin Light(7), Lekvár(12), Kalácska Házi, Tea 1,5dl	Körözött túró[7], Jégcsap retek, Tea 1,5dl, Teljes kiörlésű kenyér[1]	Félbarna kenyér[1,(6,7)], Margarin Light(7), Főtt 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.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		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!