



Heti étlap 2025.11.03. - 2025.11.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00480) Gyermek (1-3 év) bölcsi	Tej 1,5dl[7], kakaós csiga[1,7,(6,12)]	Tej 1,5dl[7], Teljes kiőrlésű kenyér [1], Tonhalkrém[4,(1,7)], Paradicsom	Tej 1,5dl[7], Vajkrém metélőhagymás[7], Uborka, Császárszemle[1]	Kakaó 1,5dl[7,(1)], Margarin Light(7), Párizsi [6,(1,7,10)], Jégcsap retek, Teljes kiőrlésű Zsemle gab.tőrettel[1]	Tej 1,5dl[7], Félbarna kenyér[1,(6,7)], Nuttini kakaókrém[6,7,(1,8)]
		Energia: 90,43 Kcal / 378,00 KJ	Energia: 94,81 Kcal / 396,31 KJ	Energia: 288,95 Kcal / 1 207,81 KJ	Energia: 127,32 Kcal / 532,20 KJ	Energia: 216,88 Kcal / 906,56 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv10,68 g10,09 g3,64 g	FehérjeZsírT.Zsírsv9,40 g7,94 g3,28 g	FehérjeZsírT.Zsírsv9,94 g12,53 g6,15 g	FehérjeZsírT.Zsírsv11,26 g8,19 g3,39 g	FehérjeZsírT.Zsírsv7,87 g10,55 g3,48 g
		SzénhidrátCukorSó35,02 g6,87 g0,38 g	SzénhidrátCukorSó16,62 g0,00 g0,36 g	SzénhidrátCukorSó33,77 g0,00 g0,18 g	SzénhidrátCukorSó38,86 g5,99 g0,94 g	SzénhidrátCukorSó27,20 g11,00 g0,74 g
Tízórai	(00480) Gyermek (1-3 év) bölcsi	Gyümölcs	Gyümölcs	Gyümölcs	Gyümölcs	Gyümölcs
		Energia: 34,79 Kcal / 145,42 KJ	Energia: 34,79 Kcal / 145,42 KJ	Energia: 34,79 Kcal / 145,42 KJ	Energia: 34,79 Kcal / 145,42 KJ	Energia: 34,79 Kcal / 145,42 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv0,40 g0,40 g0,00 g	FehérjeZsírT.Zsírsv0,40 g0,40 g0,00 g	FehérjeZsírT.Zsírsv0,40 g0,40 g0,00 g	FehérjeZsírT.Zsírsv0,40 g0,40 g0,00 g	FehérjeZsírT.Zsírsv0,40 g0,40 g0,00 g
		SzénhidrátCukorSó7,00 g0,00 g0,01 g	SzénhidrátCukorSó7,00 g0,00 g0,01 g	SzénhidrátCukorSó7,00 g0,00 g0,01 g	SzénhidrátCukorSó7,00 g0,00 g0,01 g	SzénhidrátCukorSó7,00 g0,00 g0,01 g
Ebéd	(00480) Gyermek (1-3 év) bölcsi	Panírozott halrudak[1,3,4,(7)], Burgonya petrezselymes , Gyümölcs	Parajfőzelék [1,7], Főtt tojás ovi[3], Félbarna kenyér[1,(6,7)], Gyümölcs	Bolognai spagetti ovi[1,3,7,9], Gyümölcs	Csirkepaprikás ovi[1,7], Bulgur[1, (6,8,11)], Gyümölcs	Brassói aprópecsenye (friss)(1), Gyümölcs
		Energia: 331,97 Kcal / 1 387,63 KJ	Energia: 200,83 Kcal / 839,47 KJ	Energia: 437,93 Kcal / 1 830,55 KJ	Energia: 243,03 Kcal / 1 015,87 KJ	Energia: 572,86 Kcal / 2 394,55 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv10,09 g9,60 g0,67 g	FehérjeZsírT.Zsírsv10,22 g8,91 g1,85 g	FehérjeZsírT.Zsírsv18,80 g19,24 g5,60 g	FehérjeZsírT.Zsírsv23,50 g14,67 g3,24 g	FehérjeZsírT.Zsírsv22,83 g27,72 g6,44 g
		SzénhidrátCukorSó49,69 g0,00 g1,23 g	SzénhidrátCukorSó24,82 g0,00 g1,10 g	SzénhidrátCukorSó50,45 g2,12 g1,13 g	SzénhidrátCukorSó40,77 g0,00 g2,21 g	SzénhidrátCukorSó57,15 g0,00 g3,49 g



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

Heti étlap 2025.11.03. - 2025.11.07.																
		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00480) Gyermekek (1-3 év) bölcsi	Tea 1,5dl, Margarin Light(7), Olasz felvágott(1,6,7), Zöldpaprika, Teljes kiörlésű kenyér[1]			Tea 1,5dl, Teljes kiörlésű kenyér[1], Kenőmájás(1,6,7,10), Pritamin paprika			Tea 1,5dl, Kockasajt[7,(1)], Kifli teljes kiörlésű[1,7]			Kefir poharas [7], Kifli pizzás, Tea 1,5dl			Tea 1,5dl, Sajtkrém, natur[7,(1)], Teljes kiörlésű kenyér[1], Pritamin paprika		
		Energia: 75,72 Kcal / 316,51 Kj			Energia: 91,95 Kcal / 384,35 Kj			Energia: 205,37 Kcal / 858,45 Kj			Energia: 268,92 Kcal / 1 124,09 Kj			Energia: 104,49 Kcal / 436,77 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		4,43 g	8,86 g	2,97 g	5,32 g	5,85 g	2,54 g	7,53 g	5,32 g	2,97 g	10,35 g	8,71 g	3,91 g	3,24 g	8,01 g	4,59 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		13,79 g	5,99 g	1,12 g	16,13 g	5,99 g	0,74 g	31,57 g	5,99 g	0,56 g	36,09 g	5,99 g	0,60 g	16,47 g	5,99 g	0,43 g
		  			   			 						 		

Az étlap változtatás jogát fentartjuk!