



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

Heti étlap 2026.11.30. - 2026.12.04.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	**(00480) Gyermek (1-3 év) bölcsi**	Kakaó 1,5dl[7,(1)], Kalács fonott [1,3,7]	Tej 2,8% [7], Teljes kiörlésű kenyér [1,7], brokkolis zöldség pástétom(1)	Félbarna kenyér[1,(6,7)], Tej 2,8% [7], görögös gourmet krém[7], Zöldpaprika	Tej 2,8% [7], Rozskenyér[1], Margarin (7), Sajtos párizsi[7,(1,6)], Jégcsap retek	Tej 2,8% [7], Gabonapehely, kakós [1,(3,15)]
		Energia: 241,09 Kcal / 1 007,76 Kj	Energia: 152,34 Kcal / 636,78 Kj	Energia: 33,70 Kcal / 140,87 Kj	Energia: 184,51 Kcal / 771,25 Kj	Energia: 122,98 Kcal / 514,06 Kj
		Fehérje: 8,97 g; Zsír: 7,74 g; T.Zsírsav: 3,81 g	Fehérje: 7,19 g; Zsír: 5,95 g; T.Zsírsav: 2,91 g	Fehérje: 2,27 g; Zsír: 0,83 g; T.Zsírsav: 0,42 g	Fehérje: 8,40 g; Zsír: 9,21 g; T.Zsírsav: 3,89 g	Fehérje: 3,51 g; Zsír: 1,02 g; T.Zsírsav: 0,73 g
		Szénhidrát: 33,59 g; Cukor: 8,28 g; Só: 0,48 g	Szénhidrát: 17,38 g; Cukor: 0,68 g; Só: 0,44 g	Szénhidrát: 9,12 g; Cukor: 3,00 g; Só: 0,33 g	Szénhidrát: 16,81 g; Cukor: 0,01 g; Só: 0,58 g	Szénhidrát: 24,80 g; Cukor: 8,70 g; Só: 0,25 g
Tízórai	**(00480) Gyermek (1-3 év) bölcsi**	Gyümölcs	Gyümölcs	Gyümölcs	Gyümölcs	Gyümölcs
		Energia: 17,39 Kcal / 72,69 Kj	Energia: 17,39 Kcal / 72,69 Kj	Energia: 17,39 Kcal / 72,69 Kj	Energia: 17,39 Kcal / 72,69 Kj	Energia: 17,39 Kcal / 72,69 Kj
		Fehérje: 0,20 g; Zsír: 0,20 g; T.Zsírsav: 0,00 g	Fehérje: 0,20 g; Zsír: 0,20 g; T.Zsírsav: 0,00 g	Fehérje: 0,20 g; Zsír: 0,20 g; T.Zsírsav: 0,00 g	Fehérje: 0,20 g; Zsír: 0,20 g; T.Zsírsav: 0,00 g	Fehérje: 0,20 g; Zsír: 0,20 g; T.Zsírsav: 0,00 g
		Szénhidrát: 3,50 g; Cukor: 0,00 g; Só: 0,01 g	Szénhidrát: 3,50 g; Cukor: 0,00 g; Só: 0,01 g	Szénhidrát: 3,50 g; Cukor: 0,00 g; Só: 0,01 g	Szénhidrát: 3,50 g; Cukor: 0,00 g; Só: 0,01 g	Szénhidrát: 3,50 g; Cukor: 0,00 g; Só: 0,01 g
Ebéd	**(00480) Gyermek (1-3 év) bölcsi**	Rántott sajt++bölcsi[7,(1)], Főtt rizs , Alma	Bolognai Spagetti bölcsi[1,3], Reszelt sajt[7], Banán	Finomfőzelék bölcsi[1,7], Sült csirkemell kocka, Félbarna kenyér[1,(6,7)], Mandarin	Temesvári Sertéstokány++bölcsi [1,7], Bulgur[1,(6,8,11)], Alma	Gulyásleves bölcsi[1,3,9], Lekváros Derelye [1], Banán
		Energia: 690,04 Kcal / 2 884,37 Kj	Energia: 708,24 Kcal / 2 960,44 Kj	Energia: 303,74 Kcal / 1 269,63 Kj	Energia: 336,54 Kcal / 1 406,74 Kj	Energia: 1 055,49 Kcal / 4 411,95 Kj
		Fehérje: 25,39 g; Zsír: 38,84 g; T.Zsírsav: 14,66 g	Fehérje: 26,93 g; Zsír: 24,41 g; T.Zsírsav: 8,73 g	Fehérje: 21,62 g; Zsír: 4,77 g; T.Zsírsav: 0,98 g	Fehérje: 20,08 g; Zsír: 25,76 g; T.Zsírsav: 8,67 g	Fehérje: 31,48 g; Zsír: 26,21 g; T.Zsírsav: 3,59 g
		Szénhidrát: 62,37 g; Cukor: 0,00 g; Só: 2,90 g	Szénhidrát: 98,37 g; Cukor: 5,13 g; Só: 5,06 g	Szénhidrát: 49,56 g; Cukor: 9,99 g; Só: 5,53 g	Szénhidrát: 41,92 g; Cukor: 0,00 g; Só: 1,65 g	Szénhidrát: 169,97 g; Cukor: 19,98 g; Só: 8,62 g

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna	**(00480) Gyermek (1-3 év) bölcsi**	Tea 1,5dl, Margarin (7), Tavaszi felvágott(1,6,7), Zöldpaprika, Teljes kiörlésű kenyér[1,7]	Tea 1,5dl, Vajkrém, magyaros[7], Paradicsom, Félbarna kenyér[1,(6,7)]	Tea 1,5dl, Teljes kiörlésű kenyér [1,7], Főtt virsli (1,6,7,10), Mustár [10,(12)]	Tea 1,5dl, Krémtúró vanilliás[7,(1)], Kifli[1,7]	Tea 1,5dl, Teljes kiörlésű kenyér [1,7], Margarin (7), Zöldpaprika, Trapista sajt[7,(1)]
		Energia: 129,85 Kcal / 542,77 Kj	Energia: 131,04 Kcal / 547,75 Kj	Energia: 176,89 Kcal / 739,40 Kj	Energia: 307,56 Kcal / 1 285,60 Kj	Energia: 244,25 Kcal / 1 020,97 Kj
		Fehérje: 3,77 g; Zsír: 5,58 g; T.Zsírsav: 1,96 g	Fehérje: 2,71 g; Zsír: 8,25 g; T.Zsírsav: 3,94 g	Fehérje: 7,16 g; Zsír: 9,19 g; T.Zsírsav: 3,37 g	Fehérje: 15,10 g; Zsír: 9,22 g; T.Zsírsav: 4,77 g	Fehérje: 15,56 g; Zsír: 17,11 g; T.Zsírsav: 9,92 g
		Szénhidrát: 16,00 g; Cukor: 6,68 g; Só: 0,62 g	Szénhidrát: 17,75 g; Cukor: 6,39 g; Só: 0,40 g	Szénhidrát: 17,60 g; Cukor: 6,67 g; Só: 1,32 g	Szénhidrát: 47,26 g; Cukor: 22,08 g; Só: 0,04 g	Szénhidrát: 14,13 g; Cukor: 6,51 g; Só: 1,50 g

Az étlap változtatás jogát fentartjuk!