



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

Heti étlap 2025.12.15. - 2025.12.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00480) Gyermekek (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.Zsír-sav10,32 g18,65 g9,33 g	FehérjeZsírT.Zsír-sav10,37 g10,02 g4,83 g	FehérjeZsírT.Zsír-sav9,09 g9,08 g4,62 g	FehérjeZsírT.Zsír-sav7,15 g6,85 g3,01 g	FehérjeZsírT.Zsír-sav9,67 g8,38 g4,07 g
		SzénhidrátCukorSó27,34 g0,00 g0,61 g	SzénhidrátCukorSó19,01 g0,00 g0,97 g	SzénhidrátCukorSó15,60 g0,05 g0,49 g	SzénhidrátCukorSó34,62 g16,20 g0,70 g	SzénhidrátCukorSó41,47 g12,73 g0,55 g
Tízórai	(00480) Gyermekek (1-3 év) bölcsei	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.Zsír-sav0,20 g0,20 g0,00 g	FehérjeZsírT.Zsír-sav0,08 g0,08 g0,00 g	FehérjeZsírT.Zsír-sav0,12 g0,12 g0,00 g	FehérjeZsírT.Zsír-sav0,20 g0,20 g0,00 g	FehérjeZsírT.Zsír-sav0,12 g0,12 g0,00 g
		SzénhidrátCukorSó3,50 g0,00 g0,01 g	SzénhidrátCukorSó1,40 g0,00 g0,00 g	SzénhidrátCukorSó2,10 g0,00 g0,00 g	SzénhidrátCukorSó3,50 g0,00 g0,01 g	SzénhidrátCukorSó2,10 g0,00 g0,00 g
Ebéd	(00480) Gyermekek (1-3 év) bölcsei	Burgonya főzelék[1,7], Panírozott Dínó , Félbarna kenyér[1,(6,7)], Gyümölcs	Tavaszi Rizseshús ovi, Gyümölcs	Sóska-főzelék[1,7], Főtt tojás ovi[3], Félbarna kenyér[1,(6,7)], Gyümölcs	Csikós tokány [1,7], Tészta köret [1,3], Gyümölcs	Bableves[1], Félbarna kenyér[1, (6,7)], Pogácsa
		Energia: 538,77 Kcal / 2 252,06 KJ	Energia: 429,10 Kcal / 1 793,64 KJ	Energia: 205,24 Kcal / 857,90 KJ	Energia: 226,18 Kcal / 945,43 KJ	Energia: 361,70 Kcal / 1 511,91 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav15,83 g34,07 g2,86 g	FehérjeZsírT.Zsír-sav15,54 g18,77 g4,96 g	FehérjeZsírT.Zsír-sav7,88 g9,14 g2,21 g	FehérjeZsírT.Zsír-sav16,05 g19,21 g5,78 g	FehérjeZsírT.Zsír-sav10,59 g17,42 g1,62 g
		SzénhidrátCukorSó46,21 g0,00 g4,50 g	SzénhidrátCukorSó50,91 g0,00 g0,72 g	SzénhidrátCukorSó27,15 g7,19 g1,02 g	SzénhidrátCukorSó43,00 g0,00 g2,54 g	SzénhidrátCukorSó44,04 g0,00 g0,87 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.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		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!

