

Putnoki Humán Szolgáltató Központ
2024. Április 29.– Május 3.

Alsó
7-10 éves korosztály

	2024.04.29.	2024.04.30.	2024.05.01.	2024.05.02.	2024.05.03.
Tízórai	Tej, 2,8%-os Sajtos kifli	Tej, 2,8%-os Natúr krémsajt Zöldhagyma Graham kenyér		Tej,2,8%-os Petrezselymes margarin Graham kenyér Jégcsapretek	Gyümölcsstea Pulyka párizsi Margarin 70% Mini graham vekni Jégcsapretek
	energia: 305 Kcal fehérje: 15 g zsír / telített zs.: 9 g / 5,2 g szénhidrát: 40 g cukor: 0 g só: 1,3 g	energia: 331 Kcal fehérje: 16 g zsír / telített zs.: 11 g / 6,1 g szénhidrát: 42 g cukor: 0 g só: 1,7 g	energia: 0 Kcal fehérje: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g szénhidrát: 0 g cukor: 0 g só: 0 g	energia: 370 Kcal fehérje: 13 g zsír / telített zs.: 17 g / 6,1 g szénhidrát: 41 g cukor: 0 g só: 1,3 g	energia: 250 Kcal fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 9 g / 2,3 g szénhidrát: 33 g cukor: 3 g só: 1,5 g
	Allergének tejtermék, laktóz; glutén; tojás Feltételezhető:	Allergének glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfűrt; szója	Allergének Feltételezhető:	Allergének glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfűrt; szója	Allergének glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz; csillagfűrt; szója; mustár
Ebéd	Tojásleves Kelkáposztafőzelék Sertéspörkölt Félbarna kenyér	Májgaluska leves Bolognai spagetti		Almaleves Gombás sertésragu Petrezselymes rizs Cékla	Tarhonyaleves Rakott zöldbab Félbarna kenyér
	energia: 728 Kcal fehérje: 32 g zsír / telített zs.: 38 g / 9,5 g szénhidrát: 64 g cukor: 0 g só: 2,5 g	energia: 612 Kcal fehérje: 36 g zsír / telített zs.: 20 g / 5,5 g szénhidrát: 71 g cukor: 0 g só: 2,9 g	energia: 0 Kcal fehérje: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g szénhidrát: 0 g cukor: 0 g só: 0 g	energia: 677 Kcal fehérje: 21 g zsír / telített zs.: 28 g / 8,2 g szénhidrát: 83 g cukor: 10 g só: 1,6 g	energia: 688 Kcal fehérje: 27 g zsír / telített zs.: 29 g / 8,4 g szénhidrát: 78 g cukor: 0 g só: 2,3 g
	Allergének glutén; tojás Feltételezhető: csillagfűrt; szója; tejtermék, laktóz	Allergének zeller; glutén; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfűrt	Allergének Feltételezhető:	Allergének glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének glutén; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfűrt; szója
Uzsonna	Múzli szelet Alma	Sonkakrém Félbarna kenyér Jégcsapretek		Gyümölcsjoghurt Falatka	Sajtos croissant Gyümölcslé 100%
	energia: 77 Kcal fehérje: 1 g zsír / telített zs.: 3 g / 1,2 g szénhidrát: 12 g cukor: 4 g só: 0,1 g	energia: 238 Kcal fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 8 g / 2,4 g szénhidrát: 28 g cukor: 0 g só: 1,5 g	energia: 0 Kcal fehérje: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g szénhidrát: 0 g cukor: 0 g só: 0 g	energia: 251 Kcal fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 4 g / 2,1 g szénhidrát: 45 g cukor: 8 g só: 1,2 g	energia: 311 Kcal fehérje: 5 g zsír / telített zs.: 14 g / 7 g szénhidrát: 39 g cukor: 16 g só: 0,4 g
	Allergének glutén; kén-dioxid, szulfít; szója; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfűrt; diófélék; földimogyoró; szezámmag	Allergének glutén; mustár Feltételezhető: csillagfűrt; szója; tejtermék, laktóz; kén-dioxid, szulfít	Allergének Feltételezhető:	Allergének glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfűrt	Allergének glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető: