

Putnoki Humán Szolgáltató Központ
2024. Április 29.– Május 3.
Felső
11-14 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%-os Mini graham vekni Jégcsapretek
	energia: 305 Kcal szénhidrát: 40 g fehérje: 15 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 9 g / 5,2 g só: 1,3 g	energia: 441 Kcal szénhidrát: 53 g fehérje: 21 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 16 g / 8,9 g só: 2,6 g	energia: 0 Kcal szénhidrát: 0 g fehérje: 0 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g	energia: 417 Kcal szénhidrát: 51 g fehérje: 15 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 17 g / 6,2 g só: 1,8 g	energia: 289 Kcal szénhidrát: 35 g fehérje: 13 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 11 g / 2,7 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; mustár; szója; csillagfűrt
Ebéd	Tojásleves Kelkáposztafőzelék Sertéspörkölt Félbarna kenyér	Májgaluska leves Bolognai spagetti		Almaleves Gombás sertésragu Petrezselymes rizs Cékla	Tarhonyaleves Rakott zöldbab Félbarna kenyér
	energia: 885 Kcal szénhidrát: 82 g fehérje: 39 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 44 g / 10,9 g só: 3,5 g	energia: 721 Kcal szénhidrát: 83 g fehérje: 42 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 24 g / 6,5 g só: 2,8 g	energia: 0 Kcal szénhidrát: 0 g fehérje: 0 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g	energia: 784 Kcal szénhidrát: 96 g fehérje: 25 g cukor: 12 g zsír / telített zs.: 33 g / 9,3 g só: 2 g	energia: 765 Kcal szénhidrát: 86 g fehérje: 30 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 33 g / 9,3 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
Üzsonna	Múzli szelet Alma	Sonkakrém Félbarna kenyér Jégcsapretek		Gyümölcsjoghurt Falatka	Sajtos croissant Gyümölcslé 100%
	energia: 129 Kcal szénhidrát: 22 g fehérje: 2 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 3 g / 1,2 g só: 0,1 g	energia: 290 Kcal szénhidrát: 39 g fehérje: 14 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 9 g / 2,5 g só: 1,9 g	energia: 0 Kcal szénhidrát: 0 g fehérje: 0 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g	energia: 251 Kcal szénhidrát: 45 g fehérje: 9 g cukor: 8 g zsír / telített zs.: 4 g / 2,1 g só: 1,2 g	energia: 449 Kcal szénhidrát: 51 g fehérje: 9 g cukor: 16 g zsír / telített zs.: 23 g / 11,3 g só: 0,7 g
	Allergének: glutén; kén-dioxid, szulfít; szója; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfűrt; diófélék; földimogyoró; szezám	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: