

**Putnoki Humán Szolgáltató Központ**  
**2024. Május 13.– Május 17.**

**Alsó**  
**7-10 éves korosztály**

	<b>2024.05.13.</b>	<b>2024.05.14.</b>	<b>2024.05.15.</b>	<b>2024.05.16.</b>	<b>2024.05.17.</b>
<b>Tízórai</b>	Tej, 2,8%-os Sárgarépás margarin Graham kenyér Kígyóuborka	Tej, 2,8%-os Mini graham vekni	Gyümölcsstea Tavaszi felvágott Margarin, 70%-os Graham kenyér Jégcsapretek	Tej 2,8% Margarin 70% Teljes kiőrlésű zsemle Zöldhagyma	Gyümölcsstea Körözött tehéntúróból, margarinnal Graham kenyér Zöldhagyma
	energia: 335 Kcal szénhidrát: 40 g fehérje: 13 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 13 g / 5,1 g só: 1,3 g	energia: 275 Kcal szénhidrát: 40 g fehérje: 13 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 7 g / 3,2 g só: 0,9 g	energia: 249 Kcal szénhidrát: 35 g fehérje: 9 g cukor: 5 g zsír / telített zs.: 8 g / 2,7 g só: 1,5 g	energia: 355 Kcal szénhidrát: 44 g fehérje: 14 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 14 g / 5,1 g só: 1 g	energia: 233 Kcal szénhidrát: 38 g fehérje: 10 g cukor: 5 g zsír / telített zs.: 5 g / 1,9 g só: 0,9 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt; szója	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz; csillagfürt; szója	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt; szója
<b>Ebéd</b>	Tojásleves Sertéspaprikás Tésztaköret	Burgonyaleves Köményes sertéssült Rizi bizi Fejeskáposzta saláta	Palócleves Túrós lepény	Zöldséges brokkoli leves Rántott sertés szelet Burgonyapüré Csemege uborka	Zellerleves Tököfzelék Sült kolbász Félbarna kenyér
	energia: 756 Kcal szénhidrát: 63 g fehérje: 31 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 42 g / 11,5 g só: 1,9 g	energia: 668 Kcal szénhidrát: 82 g fehérje: 29 g cukor: 5 g zsír / telített zs.: 25 g / 5,9 g só: 1,8 g	energia: 663 Kcal szénhidrát: 63 g fehérje: 29 g cukor: 16 g zsír / telített zs.: 32 g / 11,4 g só: 0,7 g	energia: 695 Kcal szénhidrát: 78 g fehérje: 32 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 28 g / 6,2 g só: 3,3 g	energia: 636 Kcal szénhidrát: 58 g fehérje: 23 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 34 g / 10,6 g só: 3,4 g
	Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető: kén-dioxid, szulfít	Allergének: mustár; zeller; glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető:	Allergének: glutén; zeller; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt; szója
<b>Uzsonna</b>	Vajas pogácsa Alma	Pulyka párizsi Margarin, 70%-os Zsemle Jégcsapretek	Natúr sajtkrém Graham kenyér Kígyóuborka	Sajtos kifli Gyümölcslé 100%	Kefir Zsemle
	energia: 219 Kcal szénhidrát: 31 g fehérje: 5 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 8 g / 2,1 g só: 0,5 g	energia: 250 Kcal szénhidrát: 33 g fehérje: 10 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 9 g / 2,3 g só: 1,5 g	energia: 196 Kcal szénhidrát: 28 g fehérje: 9 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,9 g só: 1,4 g	energia: 262 Kcal szénhidrát: 49 g fehérje: 8 g cukor: 16 g zsír / telített zs.: 4 g / 2,1 g só: 1,1 g	energia: 245 Kcal szénhidrát: 38 g fehérje: 10 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 6 g / 3,1 g só: 1,3 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető:	Allergének: glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz; csillagfürt; mustár; szója	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt; szója	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt