

**Putnoki Humán Szolgáltató Központ**  
**2024. Május 13.– Május 17.**  
**Felső**  
**11-14 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%-os Margarin 70% Teljes kiőrlésű zsemle Zöldhagyma	Gyümölcsstea Körözött tehéntúróból, margarinnal Graham kenyér Zöldhagyma
	energia: 388 Kcal szénhidrát: 51 g fehérje: 15 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 14 g / 5,2 g só: 1,6 g	energia: 339 Kcal szénhidrát: 40 g fehérje: 13 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 14 g / 5,1 g só: 1 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: 370 Kcal szénhidrát: 47 g fehérje: 14 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 14 g / 5,1 g só: 1 g	energia: 286 Kcal szénhidrát: 49 g fehérje: 12 g cukor: 5 g zsír / telített zs.: 5 g / 2 g só: 1,3 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: 874 Kcal szénhidrát: 73 g fehérje: 35 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 48 g / 13 g só: 2,6 g	energia: 760 Kcal szénhidrát: 99 g fehérje: 32 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 25 g / 4,7 g só: 2,5 g	energia: 812 Kcal szénhidrát: 80 g fehérje: 35 g cukor: 18 g zsír / telített zs.: 39 g / 13,5 g só: 1 g	energia: 838 Kcal szénhidrát: 97 g fehérje: 38 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 32 g / 7 g só: 4,1 g	energia: 798 Kcal szénhidrát: 63 g fehérje: 29 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 47 g / 14,6 g só: 3,6 g
	Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető: kéndioxid, szulfít	Allergének: mustár; zeller; glutén; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt	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: 252 Kcal szénhidrát: 35 g fehérje: 6 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 10 g / 2,5 g só: 0,6 g	energia: 302 Kcal szénhidrát: 33 g fehérje: 12 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 14 g / 3,7 g só: 1,7 g	energia: 264 Kcal szénhidrát: 39 g fehérje: 11 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 7 g / 3,7 g só: 1,9 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