

Putnoki Humán Szolgáltató Központ
2025. Április 28.– Április 30.
Alsó
7-10 éves korosztály

	2025.04.28.	2025.04.29.	2025.04.30.	2025.05.01.	2025.05.02.
Tízórai	Tej, 2,8%-os Sárgarépás margarin Graham kenyér Kígyóuborka	Tej, 2,8%-os Mini graham vekni	Gyümölcs tea Tavaszi felvágott Margarin, 70%-os Graham kenyér Jégcsapretek		
	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 335 Kcal 13 g 13 g / 5,1 g szénhidrát: cukor: só: 40 g 13 g 1,3 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 275 Kcal 13 g 7 g / 3,2 g szénhidrát: cukor: só: 40 g 11 g 0,9 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 249 Kcal 9 g 8 g / 2,7 g szénhidrát: cukor: só: 35 g 8 g 1,5 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 0 Kcal 0 g 0 g / 0 g szénhidrát: cukor: só: 0 g 0 g 0 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 2 Kcal 0 g 0 g / 0 g szénhidrát: cukor: só: 0 g 0 g 0 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt; szója	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz; csillagfürt; szója	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:
Ebéd	Daragaluska leves Paradicsomos káposztafőzelék Sertéspörkölt Félbarna kenyér	Burgonyaleves Köményes sertéssült Rizi bizi Fejeskáposzta saláta	Palócleves Túrós lepény Gyümölcsle 100%		
	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 802 Kcal 27 g 35 g / 9 g szénhidrát: cukor: só: 92 g 21 g 2,8 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 668 Kcal 29 g 25 g / 5,9 g szénhidrát: cukor: só: 82 g 13 g 1,8 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 744 Kcal 29 g 32 g / 11,4 g szénhidrát: cukor: só: 83 g 44 g 0,7 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 0 Kcal 0 g 0 g / 0 g szénhidrát: cukor: só: 0 g 0 g 0 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 0 Kcal 0 g 0 g / 0 g szénhidrát: cukor: só: 0 g 0 g 0 g
	Allergének: glutén; zeller; tojás Feltételezhető: csillagfürt; szója; tejtermék, laktóz	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető: kén-dioxid, szulfid	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:
Uzsonna	Vajas pogácsa Alma	Pulyka párizsi Margarin, 70%-os Zsemle Jégcsapretek	Natúr sajtkrém Graham kenyér Kígyóuborka		
	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 219 Kcal 5 g 8 g / 2,1 g szénhidrát: cukor: só: 31 g 10 g 0,5 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 250 Kcal 10 g 9 g / 2,3 g szénhidrát: cukor: só: 33 g 2 g 1,5 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 196 Kcal 9 g 5 g / 2,9 g szénhidrát: cukor: só: 28 g 2 g 1,4 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 0 Kcal 0 g 0 g / 0 g szénhidrát: cukor: só: 0 g 0 g 0 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 0 Kcal 0 g 0 g / 0 g szénhidrát: cukor: só: 0 g 0 g 0 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető:	Allergének: glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz; csillagfürt; mustár; szója	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt; szója	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!