

Putnoki Humán Szolgáltató Központ
2025. Április 28.– Április 30.
Felső
11-14 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	Gyümölcsstea Tavaszi felvágott Margarin, 70%-os Graham kenyér Jégcsapretek		
	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 362 Kcal 14 g 13 g / 5,2 g szénhidrát: cukor: só: 46 g 14 g 1,4 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 339 Kcal 13 g 14 g / 5,1 g szénhidrát: cukor: só: 40 g 11 g 1 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.: 916 Kcal 31 g 41 g / 10,3 g szénhidrát: cukor: só: 104 g 25 g 3,6 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 760 Kcal 32 g 25 g / 4,7 g szénhidrát: cukor: só: 99 g 16 g 2,5 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 893 Kcal 35 g 39 g / 13,5 g szénhidrát: cukor: só: 100 g 47 g 1 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 Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető: kén-dioxid, szulfít	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.: 252 Kcal 6 g 10 g / 2,5 g szénhidrát: cukor: só: 35 g 11 g 0,6 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 302 Kcal 12 g 14 g / 3,7 g szénhidrát: cukor: só: 33 g 2 g 1,7 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 264 Kcal 11 g 7 g / 3,7 g szénhidrát: cukor: só: 39 g 3 g 1,9 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!