

Putnoki Humán Szolgáltató Központ

2025. Június 10.– Június 13.

Felső

11-14 éves korosztály

	2025.06.09.			2025.06.10.			2025.06.11.			2025.06.12.			2025.06.13.		
Tízórai				Tej, 2,8%-os (7) Mini graham vekni (1) Margarin, 70%-os			Gyümölcstea Tavaszi felvágott Margarin, 70%-os Graham kenyér (1) Jégcsapretek			Tej, 2,8%-os (7) Tojáskrém, margarinnal (3,10) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldhagyma			Gyümölcstea Körözött tehéntúróból, margarinnal (7) Graham kenyér (1) Zöldhagyma		
	energia: 0 Kcal	fehérje: 0 g	zsír / telített zs.: 0 g / 0 g	energia: 339 Kcal	fehérje: 13 g	zsír / telített zs.: 14 g / 5,1 g	energia: 249 Kcal	fehérje: 9 g	zsír / telített zs.: 8 g / 2,7 g	energia: 473 Kcal	fehérje: 19 g	zsír / telített zs.: 22 g / 7,3 g	energia: 313 Kcal	fehérje: 13 g	zsír / telített zs.: 5 g / 2 g
	szénhidrát: 0 g	cukor: 0 g	só: 0 g	szénhidrát: 40 g	cukor: 11 g	só: 1 g	szénhidrát: 35 g	cukor: 8 g	só: 1,5 g	szénhidrát: 49 g	cukor: 13 g	só: 1,4 g	szénhidrát: 54 g	cukor: 11 g	só: 1,5 g
	Allergének: Feltételezhető:			Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: csillagfürt			Allergének: glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz; csillagfürt; szója			Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; mustár; tojás Feltételezhető: csillagfürt; kén-dioxid, szulfít			Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt; szója		
Ebéd				Karfiollevés, tejfölös (1,7,9) Mexikói csirkecomb (1) Petrezselymes rizs Túró Rudi (7)			Daragaluska leves (1,3,9) Bakonyi sertésragu (1,7) Tésztaköret (1,3)			Brokkoli krémleves (1,7) Zsemlekocka (1) Natúr sertésszelet (1) Burgonyapüré (7) Fejeskáposzta saláta			Zellerleves (1,9) Zöldborsófőzelék (1,7) Tükörtojás (3) Félbarna kenyér (1)		
	energia: 0 Kcal	fehérje: 0 g	zsír / telített zs.: 0 g / 0 g	energia: 766 Kcal	fehérje: 37 g	zsír / telített zs.: 26 g / 7 g	energia: 830 Kcal	fehérje: 32 g	zsír / telített zs.: 40 g / 10 g	energia: 857 Kcal	fehérje: 43 g	zsír / telített zs.: 28 g / 7,1 g	energia: 747 Kcal	fehérje: 35 g	zsír / telített zs.: 23 g / 4,1 g
	szénhidrát: 0 g	cukor: 0 g	só: 0 g	szénhidrát: 95 g	cukor: 14 g	só: 2,2 g	szénhidrát: 84 g	cukor: 3 g	só: 2,6 g	szénhidrát: 105 g	cukor: 24 g	só: 3 g	szénhidrát: 98 g	cukor: 21 g	só: 3,5 g
	Allergének: Feltételezhető:			Allergének: tejtermék, laktóz; zeller; glutén Feltételezhető: diófélék; földimogyoró; szója			Allergének: zeller; glutén; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt			Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt			Allergének: glutén; zeller; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető: csillagfürt; szója		
Uzsonna				Sajtos kifli (1,3,7) Alma			Lapkasajt (7) Graham kenyér (1) Zöldhagyma Margarin, 70%-os			Múzli szelet (1,5,6,7) Alma			Kefir (7) Zsemle (1)		
	energia: 0 Kcal	fehérje: 0 g	zsír / telített zs.: 0 g / 0 g	energia: 233 Kcal	fehérje: 9 g	zsír / telített zs.: 4 g / 2,1 g	energia: 279 Kcal	fehérje: 10 g	zsír / telített zs.: 8 g / 3,5 g	energia: 131 Kcal	fehérje: 2 g	zsír / telített zs.: 3 g / 1,4 g	energia: 245 Kcal	fehérje: 10 g	zsír / telített zs.: 6 g / 3,1 g
	szénhidrát: 0 g	cukor: 0 g	só: 0 g	szénhidrát: 39 g	cukor: 9 g	só: 1,1 g	szénhidrát: 42 g	cukor: 5 g	só: 1,6 g	szénhidrát: 23 g	cukor: 13 g	só: 0,1 g	szénhidrát: 38 g	cukor: 9 g	só: 1,3 g
	Allergének: Feltételezhető:			Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető:			Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt; szója			Allergének: földimogyoró; glutén; szója; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt; diófélék; szezámmag			Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt		

Putnoki Humán Szolgáltató Központ

2025. Június 10.– Június 13.

Felső

11-14 éves korosztály

1.glutén 2.rák 3.tojás 4.hal 5.földimogyoró 6.szója 7.tejtermék, laktóz 8.diófélék 9.zeller 10.mustár 11.szezám 12.kéndioxid, szulfit 13.csillagfűrt 14.puhatestűek

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!