

Putnoki Humán Szolgáltató Központ
2025. Szeptember 8.– Szeptember 12.
Alsó
7-10 éves korosztály

	2025.09.08.	2025.09.09.	2025.09.10.	2025.09.11.	2025.09.12.
Tízórai	Tej, 2,8%-os (7) Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle (1),Kígyóuborka	Tej, 2,8%-os (7) Briós (1,3,7)	Gyümölcsstea Sajtos croissant (1,3,7)	Kakaó, 2,8%-os (7) Graham kifli (1)	Gyümölcsstea Zöldhagymás tehéntúró (7) Graham kenyér (1),Paradicsom
	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 313 Kcal 14 g 10 g / 4,2 g szénhidrát: cukor: só: 41 g 12 g 1 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 326 Kcal 12 g 10 g / 5,1 g szénhidrát: cukor: só: 45 g 19 g 0,7 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 390 Kcal 8 g 23 g / 11,3 g szénhidrát: cukor: só: 37 g 6 g 0,7 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 294 Kcal 14 g 7 g / 3,5 g szénhidrát: cukor: só: 43 g 14 g 0,9 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 226 Kcal 11 g 3 g / 1,3 g szénhidrát: cukor: só: 39 g 10 g 0,9 g
	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; tojás Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt; szója
Ebéd	Tojásleves (1,3) Hentestokány (10) Petrezselymes rizs Piskóta szelet (1,3,7)	Daragaluska leves (1,3,9) Paradicsomos káposztafőzelék (1,9) Sertéspörkölt Graham kenyér (1)	Tárkonyos pulykaragu leves (7,9) Csőbensült tészta (1,3,7)	Zeller krémleves (1,7,9) Pírtott zsemlekocka (1) Gyroszfűszeres csirke aprópecsenye Petrezselymes burgonya Fokhagymás joghurtos káposztasaláta (7)	Burgonyaleves (1) Zöldborsófőzelék (1,7) Tükörtojás (3) Félbarna kenyér (1)
	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 780 Kcal 38 g 36 g / 10 g szénhidrát: cukor: só: 74 g 14 g 2,1 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 806 Kcal 27 g 35 g / 9 g szénhidrát: cukor: só: 93 g 22 g 2,7 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 712 Kcal 35 g 42 g / 12,5 g szénhidrát: cukor: só: 46 g 6 g 1,9 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 623 Kcal 29 g 24 g / 5,3 g szénhidrát: cukor: só: 72 g 13 g 3,2 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 645 Kcal 30 g 21 g / 3,7 g szénhidrát: cukor: só: 83 g 18 g 2,3 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás; mustár Feltételezhető: szója	Allergének: glutén; zeller; tojás Feltételezhető: csillagfürt; szója; tejtermék, laktóz	Allergének: zeller; tejtermék, laktóz; glutén; tojás Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; zeller Feltételezhető: szezám; tojás; csillagfürt	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető: csillagfürt; szója
Uzsonna	Sajtos kifli (1,3,7) Alma	Műzli szelet, gyümölcsös (1,6,7,12) Gyümölcsle 100%	Pulyka párizsi Margarin, 70%-os Zsemle (1),Kígyóuborka	Margarin, 70%-os Méz Falatka (1)	Joghurt, 3,5%-os (7) Kifli (1,7)
	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 181 Kcal 8 g 4 g / 2,1 g szénhidrát: cukor: só: 29 g 0 g 1,1 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 194 Kcal 1 g 3 g / 1,2 g szénhidrát: cukor: só: 40 g 32 g 0,1 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 248 Kcal 10 g 9 g / 2,3 g szénhidrát: cukor: só: 32 g 2 g 1,5 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 244 Kcal 5 g 7 g / 2 g szénhidrát: cukor: só: 39 g 10 g 1 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 217 Kcal 9 g 6 g / 3 g szénhidrát: cukor: só: 32 g 8 g 1,1 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető:	Allergének: glutén; kén-dioxid, szulfid; szója; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt; diófélék; földimogyoró; szezám	Allergének: glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz; csillagfürt; mustár; szója	Allergének: glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz; csillagfürt	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:

1.glutén 2.rák 3.tojás 4.hal 5.földimogyoró 6.szója 7.tejtermék, laktóz 8.diófélék 9.zeller 10.mustár 11.szezám 12.kén-dioxid, szulfid 13.csillagfürt 14.puhatestűek

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!