

Putnoki Humán Szolgáltató Központ
2025. Szeptember 8.– Szeptember 12.
Felső
11-14 éves korosztály

	2025.09.08.	2025.09.09.	2025.09.10.	2025.09.11.	2025.09.12.
Tízórai	Tej, 2,8%-os (7) Margarin, 70%-os 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 Zöldségfőzelék (7) Graham kenyér (1) Paradicsom
	energia: 345 Kcal szénhidrát: 41 g fehérje: 14 g zsír / telített zs.: 14 g / 5,1 g cukor: 12 g só: 1 g	energia: 326 Kcal szénhidrát: 45 g fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 10 g / 5,1 g cukor: 19 g só: 0,7 g	energia: 390 Kcal szénhidrát: 37 g fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 23 g / 11,3 g cukor: 6 g só: 0,7 g	energia: 337 Kcal szénhidrát: 49 g fehérje: 16 g zsír / telített zs.: 9 g / 4,3 g cukor: 20 g só: 1 g	energia: 333 Kcal szénhidrát: 56 g fehérje: 18 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,1 g cukor: 12 g só: 1,4 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)	Zellerkrémleves (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: 849 Kcal szénhidrát: 84 g fehérje: 40 g zsír / telített zs.: 39 g / 10,4 g cukor: 14 g só: 2,6 g	energia: 1000 Kcal szénhidrát: 121 g fehérje: 34 g zsír / telített zs.: 42 g / 10,3 g cukor: 27 g só: 3,9 g	energia: 877 Kcal szénhidrát: 61 g fehérje: 41 g zsír / telített zs.: 52 g / 15,6 g cukor: 8 g só: 2,3 g	energia: 696 Kcal szénhidrát: 79 g fehérje: 31 g zsír / telített zs.: 27 g / 5,9 g cukor: 15 g só: 3 g	energia: 756 Kcal szénhidrát: 101 g fehérje: 34 g zsír / telített zs.: 23 g / 4,1 g cukor: 20 g só: 3,2 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: csillagfürt; mustár; szezám; szója; tojás	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető: csillagfürt; szója
Uzsonna	Sajtos kifli (1,3,7) Alma	Múzli szelet, gyümölcsös (1,6,7,12) Gyümölcsle 100%	Pulyka párizsi Margarin, 70%-os Zsemle (1) Kígyóuborka	Falatka (1) Margarin, 70%-os Méz	Joghurt, 3,5%-os (7) Kifli (1,7)
	energia: 233 Kcal szénhidrát: 39 g fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 4 g / 2,1 g cukor: 9 g só: 1,1 g	energia: 194 Kcal szénhidrát: 40 g fehérje: 1 g zsír / telített zs.: 3 g / 1,2 g cukor: 32 g só: 0,1 g	energia: 269 Kcal szénhidrát: 33 g fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 10 g / 2,7 g cukor: 2 g só: 1,6 g	energia: 340 Kcal szénhidrát: 47 g fehérje: 5 g zsír / telített zs.: 14 g / 3,9 g cukor: 18 g só: 1,1 g	energia: 217 Kcal szénhidrát: 32 g fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 6 g / 3 g cukor: 8 g só: 1,1 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető:	Allergének: glutén; kén-dioxid, szulfít; 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, szulfít 13.csillagfürt 14.puhatestűek

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!