

Putnoki Humán Szolgáltató Központ
2025. Október 20.– Október 22.
Alsó
7-10 éves korosztály

	2025.10.20.	2025.10.21.	2025.10.22.	2025.10.23.	2025.10.24.
Tízórai	Tej, 2,8%-os (7) Teljes kiőrlésű zsemle (1)	Tej, 2,8%-os (7) Margarin, 70%-os Tavaszi felvágott Graham kenyér (1) Zöldhagyma	Gyümölcsstea Vajkrém (7) Teljes kiőrlésű zsemle (1) Kígyóborka		
	energia: 306 Kcal szénhidrát: 43 g fehérje: 15 g cukor: 14 g zsír / telített zs.: 8 g / 4 g só: 1 g	energia: 348 Kcal szénhidrát: 42 g fehérje: 16 g cukor: 14 g zsír / telített zs.: 13 g / 5,5 g só: 1,7 g	energia: 209 Kcal szénhidrát: 34 g fehérje: 7 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 5 g / 2 g só: 0,7 g	energia: 0 Kcal szénhidrát: 0 g fehérje: 0 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g só: 0 g	energia: 0 Kcal szénhidrát: 0 g fehérje: 0 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g só: 0 g
	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt; szója	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:
Ebéd	Reszelttészta leves (1,3,9) Rakott savanyúkáposzta (7) Félbarna kenyér (1)	Magyaros burgonyaleves (1) Karalábéfőzelék (1,7) Húsgombóc sertéshúsból (3) Félbarna kenyér (1)	Sütőtök krémleves (1,7) Fokhagymás sertés aprópecsenye Burgonyapüré (7) Párolt káposzta		
	energia: 639 Kcal szénhidrát: 68 g fehérje: 24 g cukor: 5 g zsír / telített zs.: 30 g / 8,8 g só: 4,1 g	energia: 649 Kcal szénhidrát: 80 g fehérje: 26 g cukor: 11 g zsír / telített zs.: 24 g / 6,5 g só: 2,7 g	energia: 784 Kcal szénhidrát: 94 g fehérje: 30 g cukor: 20 g zsír / telített zs.: 31 g / 8 g só: 2,1 g	energia: 0 Kcal szénhidrát: 0 g fehérje: 0 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g só: 0 g	energia: 0 Kcal szénhidrát: 0 g fehérje: 0 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g só: 0 g
	Allergének: glutén; zeller; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt; szója; kén-dioxid, szulfít	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető: csillagfürt; szója	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:
Uzsonna	Zabpehelyleves (1) Gyümölcsle 100%	Natúr kenhető sajt (7) Falatka (1) Zöldpaprika	Kefir (7) Kifli (1,7)		
	energia: 192 Kcal szénhidrát: 32 g fehérje: 3 g cukor: 20 g zsír / telített zs.: 6 g / 1,5 g só: 0,1 g	energia: 243 Kcal szénhidrát: 33 g fehérje: 10 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 8 g / 4,4 g só: 1,7 g	energia: 217 Kcal szénhidrát: 32 g fehérje: 9 g cukor: 8 g zsír / telített zs.: 6 g / 3 g só: 1,1 g	energia: 0 Kcal szénhidrát: 0 g fehérje: 0 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g só: 0 g	energia: 0 Kcal szénhidrát: 0 g fehérje: 0 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g só: 0 g
	Allergének: glutén Feltételezhető: csillagfürt; diófélék; szója; tejtermék, laktóz; tojás	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:

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

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!