

Putnoki Humán Szolgáltató Központ
2025. Október 20.– Október 22.
Felső
11-14 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) Tavaszi felvágott Margarin, 70%-os Graham kenyér (1) Zöldhagyma	Gyümölcsstea Vajkrém (7) Teljes kiőrlésű zsemle (1) Kígyóuborka		
	energia: 407 Kcal szénhidrát: 62 g fehérje: 19 g zsír / telített zs.: 9 g / 4,1 g cukor: 14 g só: 1,4 g	energia: 432 Kcal szénhidrát: 53 g fehérje: 19 g zsír / telített zs.: 16 g / 6,4 g cukor: 15 g só: 2,2 g	energia: 247 Kcal szénhidrát: 34 g fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 9 g / 4 g cukor: 4 g só: 0,7 g	energia: 0 Kcal szénhidrát: 0 g fehérje: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g cukor: 0 g só: 0 g	energia: 0 Kcal szénhidrát: 0 g fehérje: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g cukor: 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: 808 Kcal szénhidrát: 92 g fehérje: 30 g zsír / telített zs.: 35 g / 10 g cukor: 6 g só: 4,8 g	energia: 736 Kcal szénhidrát: 87 g fehérje: 30 g zsír / telített zs.: 29 g / 7,7 g cukor: 12 g só: 2,1 g	energia: 883 Kcal szénhidrát: 106 g fehérje: 33 g zsír / telített zs.: 35 g / 8,7 g cukor: 23 g só: 3 g	energia: 0 Kcal szénhidrát: 0 g fehérje: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g cukor: 0 g só: 0 g	energia: 0 Kcal szénhidrát: 0 g fehérje: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g cukor: 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	Zabpehelykeksz (1) Gyümölcsle 100%	Natúr kenhető sajt (7) Falatka(1,7) Zöldpaprika	Kefir (7) Kifli (1,7)		
	energia: 192 Kcal szénhidrát: 32 g fehérje: 3 g zsír / telített zs.: 6 g / 1,5 g cukor: 20 g só: 0,1 g	energia: 244 Kcal szénhidrát: 27 g fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 10 g / 5,7 g cukor: 3 g só: 1,8 g	energia: 217 Kcal szénhidrát: 32 g fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 6 g / 3 g cukor: 8 g só: 1,1 g	energia: 0 Kcal szénhidrát: 0 g fehérje: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g cukor: 0 g só: 0 g	energia: 0 Kcal szénhidrát: 0 g fehérje: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g cukor: 0 g só: 0 g
	Allergének: glutén Feltételezhető: csillagfürt; diófélék; szója; tejtermék, laktóz; tojás	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	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.szezám 12.kéndioxid, szulfít 13.csillagfürt 14.puhatestűek

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!