

Putnoki Humán Szolgáltató Központ

2026. Január 26.- Január 30.

Alsó 7-10 éves korosztály

	2026.01.26.	2026.01.27.	2026.01.28.	2026.01.29.	2026.01.30.
Tízórai	Tej, 2,8%-os (7) Teljes kiőrlésű zsemle (1)	Tej, 2,8%-os (7) Baromfipárizsi Margarin, 70%-os Graham kenyér (1) Zöldhagyma	Gyümölcsstea Zöldhagymás tehéntúró (7) Zöldhagyma Graham kenyér (1)	Tej, 2,8%-os (7) Tojáskrém, margarinnal (3,10) Graham kenyér (1) Lilahagyma	Gyümölcsstea Vajas pogácsa (1,3,7)
	energia: 306 Kcal szénhidrát: 43 g fehérje: 15 g zsír / telített zs.: 8 g / 4 g cukor: 14 g só: 1 g	energia: 369 Kcal szénhidrát: 42 g fehérje: 17 g zsír / telített zs.: 15 g / 5,4 g cukor: 14 g só: 1,7 g	energia: 221 Kcal szénhidrát: 36 g fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 3 g / 1,6 g cukor: 8 g só: 0,9 g	energia: 339 Kcal szénhidrát: 43 g fehérje: 15 g zsír / telített zs.: 12 g / 4,6 g cukor: 14 g só: 1,3 g	energia: 347 Kcal szénhidrát: 44 g fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 15 g / 4,3 g cukor: 6 g só: 0,9 g
	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt; szója; mustár	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt; szója	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; mustár; tojás Feltételezhető: csillagfürt; szója; kén-dioxid, szulfít	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető:
Ebéd	Karalábéleves, tejfölös (1,7,9) Bácskai rizseshús Csemege uborka (10)	Tojásleves (1,3) Rakott karfiol (7) Félbarna kenyér (1)	Frankfurti leves (1,7) Sült csirkecomb Petrezselymes Burgonya Sárgarépas káposztasaláta	Daragaluska leves (9) Tarkabab főzelék (1,7) Sertéspörkölt Félbarna kenyér (1)	Burgonyaleves, tejföllel (1,7) Ízes grízes tészta (1,3) Alma
	energia: 650 Kcal szénhidrát: 70 g fehérje: 24 g zsír / telített zs.: 30 g / 9,6 g cukor: 6 g só: 2,5 g	energia: 635 Kcal szénhidrát: 58 g fehérje: 27 g zsír / telített zs.: 32 g / 9,1 g cukor: 6 g só: 2,1 g	energia: 741 Kcal szénhidrát: 83 g fehérje: 33 g zsír / telített zs.: 30 g / 8 g cukor: 10 g só: 3 g	energia: 816 Kcal szénhidrát: 79 g fehérje: 37 g zsír / telített zs.: 39 g / 11,1 g cukor: 7 g só: 2,9 g	energia: 707 Kcal szénhidrát: 121 g fehérje: 18 g zsír / telített zs.: 16 g / 3,5 g cukor: 31 g só: 1,5 g
	Allergének: mustár; zeller; glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt; szója	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: mustár; szója	Allergének: glutén; tojás; zeller; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt; szója	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető: csillagfürt; kén-dioxid, szulfít
Uzsonna	Sajtos kifli (1,3,7) Alma	Margarin, 70%-os Zsemle (1) Jégcsapretek	Kockasajt (7) Kifli (1,7)	Múzli szelet, gyümölcsös (1,6,7,12) Alma	Gyümölcsjoghurt (7) Mini graham vekni (1)
	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: 218 Kcal szénhidrát: 32 g fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 7 g / 2,1 g cukor: 2 g só: 1 g	energia: 152 Kcal szénhidrát: 26 g fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 2 g / 1,1 g cukor: 2 g só: 0,9 g	energia: 129 Kcal szénhidrát: 22 g fehérje: 2 g zsír / telített zs.: 3 g / 1,2 g cukor: 13 g só: 0,1 g	energia: 255 Kcal szénhidrát: 43 g fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 5 g / 2 g cukor: 14 g só: 1 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető:	Allergének: glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz; csillagfürt	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; kén-dioxid, szulfít; szója; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt; diófélék; földimogyoró; szeszám	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: csillagfürt

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!