

Putnoki Humán Szolgáltató Központ
2026. Január 26.- Január 30.
Felső
11-14 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: 275 Kcal szénhidrát: 40 g fehérje: 13 g zsír / telített zs.: 7 g / 3,2 g cukor: 11 g só: 0,9 g	energia: 443 Kcal szénhidrát: 53 g fehérje: 21 g zsír / telített zs.: 16 g / 5,9 g cukor: 15 g só: 2,2 g	energia: 289 Kcal szénhidrát: 47 g fehérje: 16 g zsír / telített zs.: 4 g / 2,1 g cukor: 9 g só: 1,2 g	energia: 360 Kcal szénhidrát: 43 g fehérje: 16 g zsír / telített zs.: 13 g / 5 g cukor: 15 g só: 1,4 g	energia: 815 Kcal szénhidrát: 102 g fehérje: 20 g zsír / telített zs.: 36 g / 10,1 g cukor: 11 g só: 2,2 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 (1,3,9) Tarkabab főzelék (1,7) Sertéspörkölt Félbarna kenyér (1)	Burgonyaleves, tejföllel (1,7) Ízes grízes tészta (1,3) Alma
	energia: 842 Kcal szénhidrát: 105 g fehérje: 29 g zsír / telített zs.: 34 g / 10,6 g cukor: 6 g só: 2,9 g	energia: 709 Kcal szénhidrát: 64 g fehérje: 31 g zsír / telített zs.: 36 g / 10,3 g cukor: 6 g só: 2,7 g	energia: 871 Kcal szénhidrát: 97 g fehérje: 40 g zsír / telített zs.: 35 g / 9 g cukor: 12 g só: 3,5 g	energia: 950 Kcal szénhidrát: 92 g fehérje: 43 g zsír / telített zs.: 45 g / 12,3 g cukor: 8 g só: 3,5 g	energia: 804 Kcal szénhidrát: 137 g fehérje: 21 g zsír / telített zs.: 18 g / 3,8 g cukor: 36 g só: 2 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; zeller; tojás; 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!