

Putnoki Humán Szolgáltató Központ
2026. Március 2.- Március 6.
Felső
11-14 éves korosztály

	2026.03.02.	2026.03.03.	2026.03.04.	2026.03.05.	2026.03.06.
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) Kígyóborka	Tej, 2,8%-os (7) Briós (1,3,7)	Gyümölcsstea Margarin, 70%-os Teljes kiőrlésű zsemle (1) Paradicsom
	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: 326 Kcal szénhidrát: 45 g fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 10 g / 5,1 g cukor: 19 g só: 0,7 g	energia: 412 Kcal szénhidrát: 56 g fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 16 g / 4 g cukor: 7 g só: 1,3 g
	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt; szója	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; tojás Feltételezhető:	Allergének: glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz; csillagfürt
Ebéd	Reszelttészta leves (1,3,9) Sárgaborsó főzelék (1) Sült pulykakolbász Félbarna kenyér (1)	Francia hagymaleves (1,7) Pirított csirkemáj Petrezselymes rizs Fejessaláta	Csirkeragu leves (9) Száraltészta, levesbetét (1,3) Bolognai spagetti (1,3,7)	Zellerkrémleves(1,7,9) Kukoricapehely Dubarry csirkemell (1,7) Burgonyapüré (7) Fejeskáposzta saláta	Gombaleves (1,9) Túrós metélt (1,3,7) Narancs
	energia: 956 Kcal szénhidrát: 115 g fehérje: 43 g zsír / telített zs.: 36 g / 10,2 g cukor: 6 g só: 3,9 g	energia: 696 Kcal szénhidrát: 92 g fehérje: 29 g zsír / telített zs.: 23 g / 5,7 g cukor: 12 g só: 2,2 g	energia: 848 Kcal szénhidrát: 100 g fehérje: 54 g zsír / telített zs.: 25 g / 6,4 g cukor: 13 g só: 4 g	energia: 880 Kcal szénhidrát: 104 g fehérje: 48 g zsír / telített zs.: 29 g / 9,3 g cukor: 25 g só: 3,4 g	energia: 685 Kcal szénhidrát: 86 g fehérje: 31 g zsír / telített zs.: 23 g / 6,7 g cukor: 16 g só: 2 g
	Allergének: glutén; zeller; tojás Feltételezhető: csillagfürt; szója; tejtermék, laktóz	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: tojás	Allergének: zeller; glutén; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: tejtermék, laktóz; zeller; glutén Feltételezhető:	Allergének: zeller; glutén; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt
Uzsonna	Múzli szelet, gyümölcsös (1,6,7,12) Alma	Natúr kenhető sajt (7) Zsemle (1,7) Jégcsapretek	Kefír (7) Kifli (1,7)	Kockasajt (7) Teljes kiőrlésű zsemle (1)	Gyümölcsjoghurt (7) Kifli (1,7)
	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: 241 Kcal szénhidrát: 27 g fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 10 g / 5,8 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: 183 Kcal szénhidrát: 30 g fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 3 g / 1,1 g cukor: 1 g só: 0,8 g	energia: 224 Kcal szénhidrát: 39 g fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 4 g / 2,1 g cukor: 16 g só: 1 g
	Allergének: glutén; kén-dioxid, szulfít; szója; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt; diófélék; földimogyoró; szeszám	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz 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!