Putnoki Humán Szolgáltató Központ
2026. Szeptember 28. – Október 2.
Alsó
7-10 éves korosztály

	2026.09.28.	2026.09.29.	2026.09.30.	2026.10.01.	2026.10.02.
Tízórai	Tej, 2,8%-os (7) Margarin, 70%-os Teljes kiőrlésű zsemle (1) Kígyóuborka	Tej, 2,8%-os (7) Briós (1,3,7)	Gyümölcstea Virsli Mini graham vekni (1) Ketchup ,Fejes saláta	Kakaó, 2,8%-os (7) Graham kifli (1)	Gyümölcstea Zöldhagymás tehéntúró (7) Graham kenyér (1)
	energia: 313 Kcal fehérje: 14 g zsír / telített zs.: 10 g / 4,2 g szénhidrát: 41 g cukor: 12 g só: 1 g	energia: 326 Kcal fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 10 g / 5,1 g szénhidrát: 45 g cukor: 19 g só: 0,7 g	energia: 319 Kcal fehérje: 14 g zsír / telített zs.: 11 g / 3,9 g szénhidrát: 41 g cukor: 11 g só: 2,3 g	energia: 294 Kcal fehérje: 14 g zsír / telített zs.: 7 g / 3,5 g szénhidrát: 43 g cukor: 14 g só: 0,9 g	energia: 215 Kcal fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 3 g / 1,3 g szénhidrát: 37 g cukor: 10 g só: 0,9 g
	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; tojás Feltételezhető:	Allergének: glutén Feltételezhető: mustár; szója; tejtermék, laktóz; csillagfürt	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt; szója
Ebéd	Tarhonya leves (1,3) Tarkabab főzelék (1,7) Sertéspörkölt Félbarna kenyér (1)	Palócleves (1,7) Lekváros bukta (1,3,7)	Csontleves (9) Levesbetét (1,3) Bakonyi sertésragu (1,7) Tésztaköret (1,3) Alma	Brokkoli krémleves (1,7) Pirított zsemlekocka (1) Natúr sertésszelet (1) Burgonyapüré (7) Csemege uborka (10)	Zellerleves (1,9) Zöldborsófőzelé (1,7) Tükörtojás (3) Félbarna kenyér (1) Alma
	energia: 901 Kcal fehérje: 40 g zsír / telített zs.: 38 g / 10,7 g szénhidrát: 97 g cukor: 8 g só: 2,6 g	energia: 579 Kcal fehérje: 22 g zsír / telített zs.: 22 g / 7,4 g szénhidrát: 72 g cukor: 20 g só: 0,8 g	energia: 717 Kcal fehérje: 29 g zsír / telített zs.: 32 g / 8,2 g szénhidrát: 78 g cukor: 11 g só: 2,2 g	energia: 701 Kcal fehérje: 38 g zsír / telített zs.: 25 g / 6,3 g szénhidrát: 79 g cukor: 13 g só: 3,1 g	energia: 666 Kcal fehérje: 30 g zsír / telített zs.: 21 g / 3,7 g szénhidrát: 86 g cukor: 27 g só: 2,3 g
	Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt; szója	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető: kéndioxid, szulfit	Allergének: zeller; glutén; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: mustár; glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: glutén; zeller; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető: csillagfürt; szója
Uzsonna	Lapkasajt (7) Zsemle (1) Jégcsapretek	Műzli szelet, gyümölcsös (1,6,7,12) Gyümölcslé 100%	Pulyka párizsi Margarin, 70%-os Zsemle (1),Kígyóuborka	Margarin, 70%-os Méz Falatka (1)	Joghurt, 3,5%-os (7) Kifli (1,7)
	energia: 186 Kcal fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 2 g / 1,1 g szénhidrát: 33 g cukor: 3 g só: 1 g	energia: 194 Kcal fehérje: 1 g zsír / telített zs.: 3 g / 1,2 g szénhidrát: 40 g cukor: 32 g só: 0,1 g	energia: 248 Kcal fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 9 g / 2,3 g szénhidrát: 32 g cukor: 2 g só: 1,5 g	energia: 244 Kcal fehérje: 5 g zsír / telített zs.: 7 g / 2 g szénhidrát: 39 g cukor: 10 g só: 1 g	energia: 217 Kcal fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 6 g / 3 g szénhidrát: 32 g cukor: 8 g só: 1,1 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: glutén; kéndioxid, szulfit; szója; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt; diófélék; földimogyoró; szezám	Allergének: glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz; csillagfürt; mustár; szója	Allergének: glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz; csillagfürt	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén 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, szulfit 13.csillagfürt 14.puhatestûek

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!