Putnoki Humán Szolgáltató Központ
2026. Szeptember 28. – Október 2.

Felső
11-14 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: 345 Kcal fehérje: 14 g zsír / telített zs.: 14 g / 5,1 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: 337 Kcal fehérje: 16 g zsír / telített zs.: 9 g / 4,3 g szénhidrát: 49 g cukor: 20 g só: 1 g	energia: 282 Kcal fehérje: 14 g zsír / telített zs.: 4 g / 1,7 g szénhidrát: 48 g cukor: 11 g só: 1,2 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) Zöldborsófőzelék (1,7) Tükörtojás (3) Félbarna kenyér (1) Alma
	energia: 1012 Kcal fehérje: 45 g zsír / telített zs.: 44 g / 11,9 g szénhidrát: 107 g cukor: 9 g só: 3,2 g	energia: 694 Kcal fehérje: 26 g zsír / telített zs.: 27 g / 8,7 g szénhidrát: 86 g cukor: 23 g só: 1,2 g	energia: 766 Kcal fehérje: 32 g zsír / telített zs.: 36 g / 9,4 g szénhidrát: 78 g cukor: 2 g só: 2,9 g	energia: 782 Kcal fehérje: 42 g zsír / telített zs.: 28 g / 7 g szénhidrát: 88 g cukor: 15 g só: 3,8 g	energia: 722 Kcal fehérje: 32 g zsír / telített zs.: 24 g / 4 g szénhidrát: 93 g cukor: 29 g só: 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	Falatka (1) Margarin, 70%-os Méz	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: 269 Kcal fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 10 g / 2,7 g szénhidrát: 33 g cukor: 2 g só: 1,6 g	energia: 340 Kcal fehérje: 5 g zsír / telített zs.: 14 g / 3,9 g szénhidrát: 47 g cukor: 18 g só: 1,1 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.puhatestűek

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!