

**Putnoki Humán Szolgáltató Központ  
2024. November 18.– November 22.**

**Alsó  
7-10 éves korosztály**

	<b>2024.11.18.</b>	<b>2024.11.19.</b>	<b>2024.11.20.</b>	<b>2024.11.21.</b>	<b>2024.11.22.</b>
<b>Tízórai</b>	Tej 2,8% Natúr sajtkrém Graham kenyér Lilahagyma	Tej, 2,8%-os Mini graham vekni	Gyümölcs tea Tavaszi felvágott Margarin, 70%-os Graham kenyér Jégcsapretek	Tej 2,8% Tojáskrém Teljes kiőrlésű zsemle Lilahagyma	Gyümölcs tea Körözött tehéntúróból, margarinnal Graham kenyér Lilahagyma
	energia: 363 Kcal fehérje: 17 g zsír / telített zs.: 13 g / 7,5 g szénhidrát: 43 g cukor: 0 g só: 1,9 g	energia: 275 Kcal fehérje: 13 g zsír / telített zs.: 7 g / 3,2 g szénhidrát: 40 g cukor: 0 g só: 0,9 g	energia: 249 Kcal fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 8 g / 2,7 g szénhidrát: 35 g cukor: 5 g só: 1,5 g	energia: 364 Kcal fehérje: 17 g zsír / telített zs.: 12 g / 4,6 g szénhidrát: 46 g cukor: 0 g só: 1,1 g	energia: 236 Kcal fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 5 g / 1,9 g szénhidrát: 38 g cukor: 5 g só: 0,9 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt; szója	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz; csillagfürt; szója	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; mustár; tojás Feltételezhető: csillagfürt; kén-dioxid, szulfid	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt; szója
<b>Ebéd</b>	Daragaluska leves Bakonyi sertésragu Tésztaköret	Karfioleves, tejfölös Mexikói csirkecomb aprópecsenye Petrezselymes rizs	Gulyásleves Aranygaluska dejjel Vaníliásodó	Sóska leves Rakott burgonya Cékla	Zellerleves Tarkabab főzelék Majorannás sertés aprópecsenye Félbarna kenyér
	energia: 696 Kcal fehérje: 27 g zsír / telített zs.: 33 g / 8,1 g szénhidrát: 72 g cukor: 0 g só: 1,9 g	energia: 577 Kcal fehérje: 27 g zsír / telített zs.: 19 g / 4,3 g szénhidrát: 73 g cukor: 0 g só: 1,5 g	energia: 771 Kcal fehérje: 27 g zsír / telített zs.: 31 g / 7,9 g szénhidrát: 94 g cukor: 29 g só: 1,1 g	energia: 615 Kcal fehérje: 20 g zsír / telített zs.: 29 g / 8,9 g szénhidrát: 66 g cukor: 9 g só: 2,7 g	energia: 820 Kcal fehérje: 37 g zsír / telített zs.: 36 g / 9,8 g szénhidrát: 86 g cukor: 0 g só: 2,5 g
	Allergének: zeller; glutén; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: zeller; glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: zeller; glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető:	Allergének: glutén; zeller; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt; szója
<b>Uzsonna</b>	Baromfi párizsi Margarin, 70%-os Zsemle Jégcsapretek	Sajtos kifli Alma	Lapkasajt Margarin, 70%-os Graham kenyér Lilahagyma	Múzli szelet Alma	Kefir Zsemle
	energia: 250 Kcal fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 9 g / 2,3 g szénhidrát: 33 g cukor: 0 g só: 1,5 g	energia: 233 Kcal fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 4 g / 2,1 g szénhidrát: 39 g cukor: 0 g só: 1,1 g	energia: 259 Kcal fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 10 g / 4,6 g szénhidrát: 31 g cukor: 0 g só: 1,4 g	energia: 131 Kcal fehérje: 2 g zsír / telített zs.: 3 g / 1,4 g szénhidrát: 23 g cukor: 4 g só: 0,1 g	energia: 245 Kcal fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 6 g / 3,1 g szénhidrát: 38 g cukor: 0 g só: 1,3 g
	Allergének: glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz; csillagfürt; mustár; szója	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt; szója	Allergének: földmogyoró; glutén; szója; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt; diófélék; szeszám	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!