

**Putnoki Humán Szolgáltató Központ**  
**2024. November 18.– November 22.**  
**Felső**  
**11-14 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%-os Natúr kenhető sajt Graham kenyér Lilahagyma	Tej, 2,8%-os Mini graham vekni	Gyümölcsstea Tavaszi felvágott Margarin, 70%-os Graham kenyér Jégcsapretek	Tej, 2,8%-os Tojáskrém Teljes kiőrlésű zsemle Lilahagyma	Gyümölcsstea Körözött tehéntúróból, margarinnal Graham kenyér Lilahagyma
	energia: 416 Kcal fehérje: 19 g zsír / telített zs.: 14 g / 7,5 g szénhidrát: 53 g cukor: 0 g só: 2,3 g	energia: 339 Kcal fehérje: 13 g zsír / telített zs.: 14 g / 5,1 g szénhidrát: 40 g cukor: 0 g só: 1 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: 526 Kcal fehérje: 22 g zsír / telített zs.: 27 g / 7,6 g szénhidrát: 48 g cukor: 0 g só: 1,5 g	energia: 290 Kcal fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 5 g / 2 g szénhidrát: 49 g cukor: 5 g só: 1,3 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; tojás Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt; szója
<b>Ebéd</b>	Daragaluska leves Bakonyi sertésragu Tésztaköret	Karfiolleves, tejfölös Mexikói csirkecomb aprópecsenye Petrezselymes rizs	Gulyásleves Aranygaluska dejóval Vaníliásodó	Sóskafeves Rakott burgonya Cékla	Zellerleves Tarkabab főzelék Majorannás sertés aprópecsenye Félbarna kenyér
	energia: 823 Kcal fehérje: 32 g zsír / telített zs.: 40 g / 9,7 g szénhidrát: 84 g cukor: 0 g só: 2,1 g	energia: 675 Kcal fehérje: 33 g zsír / telített zs.: 22 g / 4,8 g szénhidrát: 85 g cukor: 0 g só: 2,2 g	energia: 905 Kcal fehérje: 32 g zsír / telített zs.: 37 g / 9,5 g szénhidrát: 110 g cukor: 33 g só: 1,5 g	energia: 713 Kcal fehérje: 24 g zsír / telített zs.: 35 g / 10,5 g szénhidrát: 73 g cukor: 10 g só: 3,5 g	energia: 984 Kcal fehérje: 44 g zsír / telített zs.: 42 g / 11,1 g szénhidrát: 107 g cukor: 0 g só: 3,5 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>	Baromfipárizsi Margarin, 70%-os Zsemle Jégcsapretek	Sajtós kifli Alma	Lapkasajt Margarin, 70%-os Graham kenyér Lilahagyma	Múzli szelet Alma	Kefir Zsemle
	energia: 271 Kcal fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 10 g / 2,7 g szénhidrát: 33 g cukor: 0 g só: 1,7 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: 251 Kcal fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 4 g / 2,5 g szénhidrát: 43 g cukor: 0 g só: 1,6 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!