

Putnoki Humán Szolgáltató Központ
2025. Március 31.– Április 4.
Alsó
7-10 éves korosztály

	2025.03.31.	2025.04.01.	2025.04.02.	2025.04.03.	2025.04.04.
Tízórai	Tej, 2,8%-os Sajtos kifli	Tej, 2,8%-os Pulyka párizsi Margarin 70% Zöldhagyma Graham kenyér	Gyümölcsstea Körözött tehéntúróból, margarinnal Graham kenyér Zöldhagyma	Tej,2,8%-os Petrezselymes margarin Félbarna kenyér Jégcsapretek	Gyümölcsstea Natúr krémsajt Mini graham vekni Jégcsapretek
	energia: 305 Kcal szénhidrát: 40 g fehérje: 15 g zsír / telített zs.: 9 g / 5,2 g cukor: 11 g só: 1,3 g	energia: 369 Kcal szénhidrát: 42 g fehérje: 17 g zsír / telített zs.: 15 g / 5,4 g cukor: 14 g só: 1,7 g	energia: 225 Kcal szénhidrát: 36 g fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 5 g / 1,9 g cukor: 8 g só: 0,9 g	energia: 338 Kcal szénhidrát: 41 g fehérje: 13 g zsír / telített zs.: 13 g / 5,1 g cukor: 13 g só: 1,2 g	energia: 240 Kcal szénhidrát: 32 g fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 8 g / 4,3 g cukor: 6 g só: 1,7 g
	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; tojás Feltételezhető: csillagfürt;	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt; szója; mustár	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt; szója	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt; szója	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt; szója
Ebéd	Tojásleves Kelkáposztafőzelék Sertéspörkölt Félbarna kenyér	Májgaluska leves Zöldséges rakott penne csirkehússal	Spárgakrémléves Rakott zöldbab Félbarna kenyér	Almaleves Debreceni sertéstokány Petrezselymes rizs Cékla	Fehérbab leves Darás metélt Alma
	energia: 728 Kcal szénhidrát: 64 g fehérje: 32 g zsír / telített zs.: 38 g / 9,5 g cukor: 6 g só: 2,5 g	energia: 591 Kcal szénhidrát: 72 g fehérje: 36 g zsír / telített zs.: 17 g / 4 g cukor: 9 g só: 2,5 g	energia: 667 Kcal szénhidrát: 67 g fehérje: 26 g zsír / telített zs.: 32 g / 10,2 g cukor: 12 g só: 2,3 g	energia: 755 Kcal szénhidrát: 82 g fehérje: 24 g zsír / telített zs.: 36 g / 11 g cukor: 19 g só: 2,2 g	energia: 734 Kcal szénhidrát: 129 g fehérje: 24 g zsír / telített zs.: 13 g / 1,7 g cukor: 31 g só: 1,5 g
	Allergének: glutén; tojás Feltételezhető: csillagfürt; szója; tejtermék, laktóz	Allergének: zeller; glutén; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt; szója	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: szója	Allergének: zeller; glutén; tojás Feltételezhető: csillagfürt; kén-dioxid, szulfít
Uzsonna	Mesefit keksz Alma	Sonkakrém Félbarna kenyér Jégcsapretek	Kefir Kifli	Gyümölcsjoghurt Falatka	Sajtos croissant Gyümölcsle 100%
	energia: 236 Kcal szénhidrát: 32 g fehérje: 4 g zsír / telített zs.: 10 g / 4,3 g cukor: 12 g só: 0,2 g	energia: 238 Kcal szénhidrát: 28 g fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 8 g / 2,4 g cukor: 2 g só: 1,5 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: 251 Kcal szénhidrát: 45 g fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 4 g / 2,1 g cukor: 16 g só: 1,2 g	energia: 311 Kcal szénhidrát: 39 g fehérje: 5 g zsír / telített zs.: 14 g / 7 g cukor: 20 g só: 0,4 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: diófélék; földimogyoró; tojás	Allergének: glutén; mustár Feltételezhető: csillagfürt; szója; tejtermék, laktóz; kén-dioxid, szulfít	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető:

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!