

Putnoki Humán Szolgáltató Központ
2025. Március 31.– Április 4.
Felső
11-14 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: 443 Kcal szénhidrát: 53 g fehérje: 21 g zsír / telített zs.: 16 g / 5,9 g cukor: 15 g só: 2,2 g	energia: 293 Kcal szénhidrát: 47 g fehérje: 13 g zsír / telített zs.: 6 g / 2,4 g cukor: 9 g só: 1,3 g	energia: 417 Kcal szénhidrát: 51 g fehérje: 15 g zsír / telített zs.: 17 g / 6,2 g cukor: 14 g só: 1,8 g	energia: 135 Kcal szénhidrát: 6 g fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 10 g / 5,7 g cukor: 5 g só: 1,1 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: tejtermék, laktóz Feltételezhető: glutén
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: 885 Kcal szénhidrát: 82 g fehérje: 39 g zsír / telített zs.: 44 g / 10,9 g cukor: 8 g só: 3,5 g	energia: 684 Kcal szénhidrát: 81 g fehérje: 46 g zsír / telített zs.: 19 g / 4,5 g cukor: 11 g só: 2,3 g	energia: 793 Kcal szénhidrát: 85 g fehérje: 31 g zsír / telített zs.: 36 g / 11,2 g cukor: 14 g só: 3,1 g	energia: 876 Kcal szénhidrát: 95 g fehérje: 28 g zsír / telített zs.: 42 g / 12,6 g cukor: 22 g só: 2,7 g	energia: 844 Kcal szénhidrát: 147 g fehérje: 27 g zsír / telített zs.: 15 g / 2 g cukor: 36 g só: 2 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, szulfid
Uzsonna	Mesefit keksz Alma	Sonkakrém Félbarna kenyér Jégcsapretek	Kefir Kifli	Gyümölcsjoghurt Falatka	Sajtos croissant Gyümölcsle 100%
	energia: 288 Kcal szénhidrát: 43 g fehérje: 5 g zsír / telített zs.: 10 g / 4,3 g cukor: 20 g só: 0,2 g	energia: 290 Kcal szénhidrát: 39 g fehérje: 14 g zsír / telített zs.: 9 g / 2,5 g cukor: 3 g só: 1,9 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: 449 Kcal szénhidrát: 51 g fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 23 g / 11,3 g cukor: 20 g só: 0,7 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: diófélék; földimogyoró; tojás	Allergének: glutén; mustár Feltételezhető: csillagfürt; szója; tejtermék, laktóz; kén-dioxid, szulfid	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető:

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!