

Tábor I

Étlap

2025. június 2 - 2025. június 6

Étkezés	2025.06.02 Hétfő	2025.06.03 Kedd	2025.06.04 Szerda	2025.06.05 Csütörtök	2025.06.06 Péntek
Tízórai		Sajtos croissant ^{1,7} E: 330,93kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 30,10g Só: 0,42g Zsír: 17,99g Feh.: 9,73g Cuk: 1,98g Ca: 0,00mg	Pizzás csiga / Pék ¹ E: 207,94kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 25,50g Só: 0,30g Zsír: 9,65g Feh.: 3,30g Cuk: 2,05g Ca: 0,00mg	Túrós batyu ^{1,3,7,12} E: 227,50kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 29,40g Só: 0,56g Zsír: 9,80g Feh.: 5,18g Cuk: 8,40g Ca: 0,00mg	Burgonyás croissant barackos töltelékkel ^{1,12} E: 152,60kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 22,40g Só: 0,77g Zsír: 5,88g Feh.: 2,24g Cuk: 0,00g Ca: 0,00mg
Ebéd		Rostos gyümölcsle, Flóra margarin, Vizes zsemle ¹ , Alma ^{**} , Kígyóuborka, Diákcsemege ^{1,6,7} E: 404,64kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 62,87g Só: 1,18g Zsír: 10,89g Feh.: 9,18g Cuk: 0,00g Ca: 34,74mg	Rántott csirkemellfilé ^{1,3} , Rostos gyümölcsle, Vizes zsemle ¹ , Banán, Zöldpaprika E: 917,19kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 113,97g Só: 1,42g Zsír: 34,89g Feh.: 30,94g Cuk: 0,00g Ca: 261,49mg	Rostos gyümölcsle, Vagdalt pogácsa baromfi húsból ^{1,3,7} , Vizes zsemle ¹ , Narancs, Kígyóuborka E: 657,01kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 103,22g Só: 1,26g Zsír: 11,29g Feh.: 29,91g Cuk: 0,00g Ca: 70,28mg	Sajttal töltött pulykamell ^{1,3,7} , Rostos gyümölcsle, Vizes zsemle ¹ , Banán, Zöldpaprika E: 702,33kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 101,52g Só: 2,19g Zsír: 22,34g Feh.: 20,74g Cuk: 0,00g Ca: 23,04mg
Uzsonna		Kakaós csiga/ kelt ^{**1,3} E: 252,00kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 46,90g Só: 0,45g Zsír: 4,41g Feh.: 5,04g Cuk: 0,00g Ca: 0,00mg	Lekváros bukta ^{**1} E: 209,30kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 40,60g Só: 0,44g Zsír: 3,15g Feh.: 3,71g Cuk: 0,00g Ca: 0,00mg	Sajtos pogácsa ^{1,3,7} E: 249,45kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 33,60g Só: 1,82g Zsír: 9,10g Feh.: 6,51g Cuk: 0,00g Ca: 0,00mg	Fahéjas csiga kelt ^{**1,3} E: 228,87kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 43,40g Só: 0,49g Zsír: 3,57g Feh.: 4,20g Cuk: 16,10g Ca: 0,00mg
Energia:	0,00kcal	987,57kcal	1 334,43kcal	1 133,96kcal	1 083,80kcal
Zsír:	0,00g	33,29g	47,69g	30,19g	31,79g
Telített zsírsav:	0,00g	0,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Fehérje:	0,00g	23,95g	37,95g	41,60g	27,18g
Szénhidrát:	0,00g	139,87g	180,07g	166,22g	167,32g
Összes cukor:	0,00g	1,96g	2,05g	8,40g	16,10g
Só:	0,00g	2,04g	2,16g	3,62g	3,45g
Ca:	0,00mg	34,74mg	261,49mg	70,28mg	23,04mg

Allergének:

1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákfélék és azokból készült termékek 3. Tojás és abból készült termékek 4. Halak és azokból készült termékek 5. Földimogyoró és abból készült termékek 6. Szójabab és abból készült termékek 7. Tej és abból készült termékek 8. Diófélék 9. Zeller és abból készült termékek 10. Mustár és abból készült termékek 11. Szezám és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt 15. Dióféléket tartalmazhat 16. Földimogyorót tartalmazhat 17. Szezámmagot tartalmazhat

A változás jogát fenntartjuk!