

Tábor I

Étlap

2025. június 23 - 2025. június 27

Étkezés	2025.06.23 Hétfő	2025.06.24 Kedd	2025.06.25 Szerda	2025.06.26 Csütörtök	2025.06.27 Péntek
Tízórai	Tej _{1,5%} ₀₇ , Sajtos kifli _{1,7} E: 277,07kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 41,49g Só: 0,79g Zsír: 6,21g Feh.: 12,43g Cuk: 0,79g Ca: 228,00mg	Gyümölcs tea, TK formakenyér ₁ , Citromos házi halpástétom _{3,4,7,10,12} E: 263,16kcal Tel.zsír.: 0,90g CH: 27,39g Só: 0,89g Zsír: 12,69g Feh.: 8,02g Cuk: 4,05g Ca: 3,04mg	Gyümölcs tea, TK formakenyér ₁ , Körözött _{3,7,10} E: 203,56kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 27,15g Só: 0,50g Zsír: 6,58g Feh.: 34,80g Cuk: 4,05g Ca: 0,00mg	Kakaó ₇ , Briós _{1,3} E: 341,52kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 55,20g Só: 0,55g Zsír: 7,42g Feh.: 12,70g Cuk: 7,99g Ca: 230,10mg	Gyümölcs tea, Fehér formakenyér ₁ , Padlizsánkrém _{1,7,10} E: 222,44kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 32,65g Só: 0,95g Zsír: 7,77g Feh.: 4,57g Cuk: 4,00g Ca: 2,40mg
Ebéd	Reszelttészta leves _{1,3,7,9,10} , Csirkemell dinó sütőben _{1,3,6,7,9,10} , Hagymás tört burgonya, Vitamin saláta, Szezonális gyümölcs E: 780,20kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 96,99g Só: 0,90g Zsír: 31,81g Feh.: 15,59g Cuk: 3,50g Ca: 14,87mg	Zöldségleves rizzsel _{1,3,7,9,10} , Bolognai makaróni sertésből _{1,3,7} , Sajt szórás ₇ E: 778,04kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 97,62g Só: 1,28g Zsír: 25,98g Feh.: 36,71g Cuk: 1,12g Ca: 182,96mg	Daragaluska-leves _{1,3,7,9,10} , Mexikói csirkeragu _{1,7,12} , Bulgur ₁ , Szezonális gyümölcs E: 903,79kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 104,81g Só: 0,38g Zsír: 38,62g Feh.: 30,81g Cuk: 2,24g Ca: 31,90mg	Alföldi ebbencsleves _{1,3,12} , Zöldbabfőzelék _{1,7} , Virsli _{6,10} E: 538,19kcal Tel.zsír.: 1,48g CH: 53,29g Só: 1,83g Zsír: 27,83g Feh.: 16,70g Cuk: 3,00g Ca: 103,30mg	Paradicsomleves _{1,3,7,9} , Panírozott hal-rúd sütőben _{1,2,3,4,6,7,9,10} , Sárgarépas rizs E: 786,84kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 115,57g Só: 1,10g Zsír: 24,08g Feh.: 24,56g Cuk: 1,95g Ca: 25,50mg
Uzsonna	Bords Eve csök. zsírtartalmú margarin _{7,17} , TK zsemle 50 g ^{**} ₁ , Paradicsom, Csirkemell sonka _{1,6,7} E: 242,89kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 29,82g Só: 1,48g Zsír: 8,74g Feh.: 9,84g Cuk: 0,00g Ca: 4,20mg	Vaj ₇ , Vizes zsemle ₁ , Zöldpaprika, Túristaszalámi _{1,6,7} E: 267,20kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 30,81g Só: 1,22g Zsír: 12,67g Feh.: 6,42g Cuk: 0,00g Ca: 18,74mg	Delma margarin ₇ , Vizes zsemle ₁ , Paradicsom, Baromfipárizsi _{1,6,7} E: 260,36kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 32,32g Só: 0,90g Zsír: 10,74g Feh.: 7,63g Cuk: 0,00g Ca: 13,44mg	Ráma harmónia, TK zsemle 50 g ^{**} ₁ , Zöldpaprika, Olasz felvágott ₆ E: 319,76kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 29,05g Só: 1,36g Zsír: 17,82g Feh.: 8,98g Cuk: 0,15g Ca: 3,60mg	Lenmagos TK zsemle ₁ , Kígyóuborka, Sajtkrém natúr ₇ E: 280,41kcal Tel.zsír.: 6,87g CH: 31,11g Só: 1,00g Zsír: 13,23g Feh.: 7,45g Cuk: 0,00g Ca: 48,90mg
Energia:	1 300,17kcal	1 308,40kcal	1 367,71kcal	1 199,48kcal	1 289,70kcal
Zsír:	46,76g	51,35g	55,95g	53,07g	45,08g
Telített zsírsav:	0,00g	0,90g	0,00g	1,48g	6,87g
Fehérje:	37,86g	51,15g	73,24g	38,38g	36,58g
Szénhidrát:	168,30g	155,82g	164,28g	137,54g	179,33g
Összes cukor:	4,29g	5,17g	6,29g	11,14g	5,94g
Só:	3,17g	3,38g	1,78g	3,75g	3,05g
Ca:	247,07mg	204,74mg	45,34mg	337,00mg	76,80mg

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. Szezámag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt 15. Dióféléket tartalmazhat 16. Földimogyorót tartalmazhat 17. Szezámagot tartalmazhat

A változás jogát fenntartjuk!