

Tábor I

Étlap

2025. június 30 - 2025. július 4

Étkezés	2025.06.30 Hétfő	2025.07.01 Kedd	2025.07.02 Szerda	2025.07.03 Csütörtök	2025.07.04 Péntek
Tízórai	Cukormentes gyümölcs ^{tea} , TK formakenyér ¹ , Kenőmáj ^{as} ^{1,6,7} E: 307,76kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 22,18g Só: 2,16g Zsír: 17,43g Feh.: 13,50g Cuk: 0,05g Ca: 6,04mg	Tej ^{1,5%} ⁷ , Fonott kismákos ^{1,15,16,17} E: 284,08kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 42,10g Só: 1,61g Zsír: 6,78g Feh.: 11,98g Cuk: 0,00g Ca: 228,00mg	Cukormentes gyümölcs ^{tea} , TK formakenyér ¹ , Cukkinikrém ⁷ E: 192,59kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 23,85g Só: 0,58g Zsír: 7,80g Feh.: 4,74g Cuk: 0,05g Ca: 2,16mg	Tej ^{1,5%} ⁷ , Fehér formakenyér ¹ , Póréhagymás tojáskrém ^{3,7} E: 302,48kcal Tel.zsír.: 1,93g CH: 38,94g Só: 0,97g Zsír: 9,73g Feh.: 13,53g Cuk: 0,00g Ca: 230,70mg	Cukormentes gyümölcs ^{tea} , TK formakenyér ¹ , Kígyóborka, Citromos házi halpástétom ^{3,4,7,10,12} E: 240,39kcal Tel.zsír.: 0,90g CH: 23,72g Só: 0,86g Zsír: 11,66g Feh.: 8,31g Cuk: 0,05g Ca: 7,54mg
Ebéd	Tavaszi zöldség ^{leves} ^{1,9,12} , Lencsefőzelék ^{**} ^{1,7} , Főtt-füstölt comb, Szezonális gyümölcs E: 775,87kcal Tel.zsír.: 1,11g CH: 90,40g Só: 1,44g Zsír: 30,27g Feh.: 32,70g Cuk: 3,50g Ca: 102,16mg	Karfiol ^{leves} (tejfölös) ^{1,3,7} , Dunai csirkeragu ¹ , Párolt rizs E: 797,85kcal Tel.zsír.: 0,93g CH: 96,47g Só: 0,25g Zsír: 31,04g Feh.: 30,09g Cuk: 0,00g Ca: 224,69mg	Gombakrém ^{leves} ^{1,3,7,9,10} , Leves gyöngy ¹ , Pulykapörkölt ¹² , Tökfőzelék ^{1,7} , Szezonális gyümölcs E: 740,73kcal Tel.zsír.: 2,19g CH: 71,40g Só: 0,64g Zsír: 32,97g Feh.: 26,70g Cuk: 7,99g Ca: 106,90mg	Daragaluska- ^{leves} ^{1,3,7,9,10} , Paradicsomos sertés húsgombóc ^{1,3,7,9} , Főtt burgonya 1/2 E: 758,89kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 87,41g Só: 0,33g Zsír: 31,83g Feh.: 25,90g Cuk: 7,99g Ca: 54,74mg	Meggy ^{leves} ^{1,7} , Kukoricapehely morzsás csirkemell csík ^{1,3,6,7,9,10,17} , Rizi-Bizi, Káposzta saláta E: 799,39kcal Tel.zsír.: 0,93g CH: 108,60g Só: 1,63g Zsír: 30,03g Feh.: 24,15g Cuk: 3,80g Ca: 45,96mg
Uzsonna	Bords Eve Olívaolajjal ^{7,17} , Fehér formakenyér ¹ , Paradicsom, Francia Baromfi szelet ^{1,6,7} E: 244,67kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 29,33g Só: 1,66g Zsír: 10,76g Feh.: 7,20g Cuk: 0,00g Ca: 4,20mg	Vaj ⁷ , TK formakenyér ¹ , Kígyóborka E: 193,50kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 22,56g Só: 0,50g Zsír: 8,73g Feh.: 4,24g Cuk: 0,05g Ca: 7,00mg	Fehér formakenyér ¹ , Vajkrém zöldfűszeres ⁷ E: 197,04kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 28,65g Só: 1,04g Zsír: 6,50g Feh.: 5,35g Cuk: 0,00g Ca: 0,00mg	Margarin, Lenmagos TK zsemle ¹ , Zöldpaprika, Pulykamell sonka E: 252,74kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 31,07g Só: 0,70g Zsír: 8,09g Feh.: 12,06g Cuk: 0,00g Ca: 3,60mg	Pizzás csiga kelt tészta ^{**1} E: 262,17kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 32,34g Só: 0,42g Zsír: 12,11g Feh.: 4,13g Cuk: 2,66g Ca: 0,00mg
Energia:	1 328,30kcal	1 275,43kcal	1 130,36kcal	1 314,11kcal	1 301,95kcal
Zsír:	58,46g	46,55g	47,27g	49,66g	53,81g
Telített zsírsav:	1,11g	0,93g	2,19g	1,93g	1,83g
Fehérje:	53,40g	46,31g	36,79g	51,49g	36,59g
Szénhidrát:	141,91g	161,13g	123,89g	157,42g	164,65g
Összes cukor:	3,55g	0,05g	8,04g	7,99g	6,51g
Só:	5,26g	2,36g	2,26g	2,00g	2,90g
Ca:	112,40mg	459,69mg	109,05mg	289,05mg	53,50mg

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^{mag} és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt 15. Dióféléket tartalmazhat 16. Földimogyorót tartalmazhat 17. Szezám^{magot} tartalmazhat

A változás jogát fenntartjuk!