

Tábor I

Étlap

2025. július 7 - 2025. július 11

Étkezés	2025.07.07 Hétfő	2025.07.08 Kedd	2025.07.09 Szerda	2025.07.10 Csütörtök	2025.07.11 Péntek
Tízórai	Cukormentes gyümölcsstea, Bords Eve Olívaolajjal ^{7,17} , TK formakenyér ¹ , Baromfipárizsi ^{1,6,7} E: 244,65kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 23,34g Só: 0,70g Zsír: 13,00g Feh.: 7,01g Cuk: 0,05g Ca: 0,00mg	Tej ^{1,5} ⁰⁷ , Briós ^{1,3} E: 303,15kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 47,00g Só: 0,55g Zsír: 6,99g Feh.: 12,33g Cuk: 0,00g Ca: 228,00mg	Cukormentes gyümölcsstea, Burgonyás kenyér ¹ , Zöldpaprika, Tonhalkrém ^{3,4,10} E: 218,38kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 29,76g Só: 0,96g Zsír: 7,46g Feh.: 7,27g Cuk: 0,00g Ca: 4,10mg	Kakaó ⁷ , Foszlóskalács ^{1,3,7} E: 312,94kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 50,00g Só: 0,49g Zsír: 6,91g Feh.: 11,25g Cuk: 12,01g Ca: 230,10mg	Cukormentes gyümölcsstea, Bords Eve csök. zsírtartalmú margarin ^{7,17} , TK formakenyér ¹ , Kígyóuborka, Túristaszalámi ^{1,6,7} E: 218,21kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 22,59g Só: 1,02g Zsír: 10,83g Feh.: 6,00g Cuk: 0,05g Ca: 7,90mg
Ebéd	Fejtettbab-leves virslivel ^{1,6,7,9} , Mákos metélt ^{1,3,15,16,17} , Szezonális gyümölcs E: 947,23kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 128,82g Só: 1,37g Zsír: 33,60g Feh.: 28,30g Cuk: 15,00g Ca: 191,07mg	Magyaros zellerleves ^{1,3,9,12} , Pulyka fasirt ^{1,3,12} , Zöldborsófőzelék ^{1,7} E: 779,07kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 75,03g Só: 0,82g Zsír: 36,91g Feh.: 35,01g Cuk: 5,00g Ca: 121,67mg	Brokkolikrémleves ^{1,3,7,9,10} , Leves gyöngy ¹ , Sült csirkecombfilé, Tört burgonya, Csalamádé, Szezonális gyümölcs E: 777,54kcal Tel.zsír.: 1,25g CH: 88,42g Só: 2,61g Zsír: 26,51g Feh.: 37,58g Cuk: 3,50g Ca: 129,69mg	Rostos gyümölcslé, Gyros csirke ^{1,7,10} , Tzatziki saláta ⁷ , Pita ^{1,3,7,17} E: 560,11kcal Tel.zsír.: 0,98g CH: 63,29g Só: 1,19g Zsír: 18,59g Feh.: 31,56g Cuk: 1,84g Ca: 324,48mg	Zöldségleves tarhonyával ^{1,3,7,9,10} , Panírozott hal-rúd sütőben ^{1,2,3,4,6,7,9,10} , Burgonya püré ^{7,12} E: 612,04kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 66,16g Só: 4,93g Zsír: 27,43g Feh.: 22,44g Cuk: 0,05g Ca: 132,64mg
Uzsonna	TK barnakenyér sószegény ¹ , Zöldpaprika, Tejszínes sajtkrém ⁷ E: 244,31kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 29,24g Só: 1,20g Zsír: 11,22g Feh.: 5,58g Cuk: 0,10g Ca: 75,60mg	Margarin, TK formakenyér ¹ , Kígyóuborka, Csirkemell sonka ^{1,6,7} E: 188,96kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 23,13g Só: 1,24g Zsír: 6,06g Feh.: 8,84g Cuk: 0,05g Ca: 4,50mg	Korpás kifli sószegény ¹ , Kocka sajt ⁷ E: 214,37kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 31,76g Só: 0,44g Zsír: 6,05g Feh.: 7,06g Cuk: 0,79g Ca: 0,00mg	TK kifli 50g ¹ , Gyümölcös joghurt 125g ⁷ E: 238,72kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 44,63g Só: 0,50g Zsír: 2,98g Feh.: 7,00g Cuk: 0,00g Ca: 142,50mg	Túrós batyu ^{1,3,7,12} E: 227,50kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 29,40g Só: 0,55g Zsír: 9,80g Feh.: 5,18g Cuk: 8,40g Ca: 0,00mg
Energia:	1 436,19kcal	1 271,18kcal	1 210,29kcal	1 111,77kcal	1 057,75kcal
Zsír:	57,82g	49,96g	40,02g	28,48g	48,06g
Telített zsírsav:	0,00g	0,00g	1,25g	0,98g	0,00g
Fehérje:	40,89g	56,18g	51,91g	49,81g	33,62g
Szénhidrát:	181,40g	145,16g	149,94g	157,92g	118,15g
Összes cukor:	15,15g	5,05g	4,29g	13,85g	8,50g
Só:	3,27g	2,61g	4,02g	2,17g	6,50g
Ca:	266,67mg	354,17mg	133,78mg	697,08mg	140,54mg

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. Szezámmag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt 15. Ártóanyagok 16. Fehérjeforratatók 17. Szezámmagot tartalmazhat