

Tábor I

Étlap

2025. július 14 - 2025. július 18

Étkezés	2025.07.14 Hétfő	2025.07.15 Kedd	2025.07.16 Szerda	2025.07.17 Csütörtök	2025.07.18 Péntek
Tízórai	Tej _{1,5} ⁰⁷ , Vajas kifli _{1,7} E: 233,44kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 36,12g Só: 0,53g Zsír: 4,98g Feh.: 10,28g Cuk: 1,41g Ca: 228,00mg	Cukormentes gyümölcstea, Ráma margarin, Félbarna kenyér ₁ , Zöldpaprika, Sertéspárizsi _{1,6,7} E: 256,17kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 27,84g Só: 1,85g Zsír: 12,34g Feh.: 7,58g Cuk: 0,00g Ca: 10,80mg	Cukormentes gyümölcstea, TK formakenyér ₁ , Sajtkrémes halkrém _{4,7} E: 215,21kcal Tel.zsír.: 3,66g CH: 22,55g Só: 0,69g Zsír: 9,35g Feh.: 8,25g Cuk: 0,05g Ca: 30,87mg	Gyerekkávé ₇ , Panini ₁ E: 305,56kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 52,51g Só: 0,53g Zsír: 5,34g Feh.: 10,76g Cuk: 9,40g Ca: 228,00mg	Cukormentes gyümölcstea, 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
Ebéd	Karalábé leves magyaros _{1,3,7,9,10} , Sajttal töltött pulykamell sütőben _{1,3} , Vajas burgonya, Szezonális gyümölcs E: 914,10kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 98,44g Só: 1,98g Zsír: 44,07g Feh.: 25,99g Cuk: 0,00g Ca: 12,08mg	Erőleves _{1,7,9,12} , Tönkölybúza-galuska _{1,3} , Mustáros sertésborda ₁ , Bulgur ₁ E: 725,48kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 82,87g Só: 0,32g Zsír: 28,23g Feh.: 34,60g Cuk: 2,24g Ca: 35,53mg	Magyaros karfiolleves _{1,3,7,9,10} , Vagdalt pogácsa _{1,3} , Finomfőzelék _{1,3,7,9,10} , Szezonális gyümölcs E: 879,42kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 124,07g Só: 0,66g Zsír: 25,31g Feh.: 35,81g Cuk: 9,99g Ca: 156,45mg	Kertész leves _{1,3,7,9,10} , Főtt csirkemell, Gyümölcsmártás _{1,7} , Főtt burgonya 1/2 E: 753,52kcal Tel.zsír.: 1,73g CH: 109,72g Só: 0,23g Zsír: 17,97g Feh.: 32,40g Cuk: 32,62g Ca: 292,40mg	Paradicsomleves _{1,3,7,9} , Tavaszi rizseshús ₁₂ , Káposztasaláta friss E: 847,03kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 141,41g Só: 0,45g Zsír: 15,80g Feh.: 31,09g Cuk: 11,89g Ca: 63,57mg
Uzsonna	Ráma margarin, TK formakenyér ₁ , Paradicsom, Francia Baromfi szelet _{1,6,7} E: 239,34kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 23,87g Só: 1,75g Zsír: 11,96g Feh.: 7,22g Cuk: 0,05g Ca: 5,40mg	Kifli sószegény ₁ , Őszibarackos túrókrém ₇ E: 268,52kcal Tel.zsír.: 1,14g CH: 46,63g Só: 0,59g Zsír: 4,15g Feh.: 9,76g Cuk: 10,69g Ca: 24,40mg	Bords Eve Olívaolajjal _{7,17} , Lenmagos TK zsemle ₁ , Kígyóborka E: 220,17kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 30,56g Só: 0,79g Zsír: 7,68g Feh.: 5,85g Cuk: 0,00g Ca: 4,50mg	TK formakenyér ₁ , Paradicsom, Húskrém (szárnyas) _{1,6,7,10} E: 208,56kcal Tel.zsír.: 2,75g CH: 23,75g Só: 0,77g Zsír: 8,29g Feh.: 7,82g Cuk: 0,05g Ca: 24,36mg	Delma multivitamin margarin ₇ , Vizes zsemle ₁ , Lapka sajt ₇ E: 181,96kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 29,88g Só: 0,86g Zsír: 4,57g Feh.: 4,38g Cuk: 0,00g Ca: 14,34mg
Energia:	1 386,88kcal	1 250,17kcal	1 314,79kcal	1 267,64kcal	1 221,58kcal
Zsír:	61,01g	44,72g	42,34g	31,60g	28,18g
Telített zsírsav:	0,00g	1,14g	3,66g	4,48g	0,00g
Fehérje:	43,49g	51,94g	49,91g	50,98g	40,21g
Szénhidrát:	158,43g	157,34g	177,18g	185,98g	195,14g
Összes cukor:	1,46g	12,93g	10,04g	42,07g	11,94g
Só:	4,26g	2,76g	2,13g	1,53g	1,89g
Ca:	245,48mg	70,73mg	191,82mg	544,76mg	80,06mg

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. Csillagfürt 15. Dióféléket tartalmazhat 16. Földimogyorót tartalmazhat 17. Szezám-magot tartalmazhat

A változás jogát fenntartjuk!