

Tábor I

Étlap

2025. július 21 - 2025. július 25

Étkezés	2025.07.21 Hétfő	2025.07.22 Kedd	2025.07.23 Szerda	2025.07.24 Csütörtök	2025.07.25 Péntek
Tízórai	Cukormentes gyümölcstea, TK formakenyér ₁ , Zöldpaprika, Kenőmájás _{1,6,7} E: 313,64kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 23,08g Só: 2,16g Zsír: 17,52g Feh.: 13,86g Cuk: 0,05g Ca: 9,64mg	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 gyümölcstea, Vaj ₇ , Fehér formakenyér ₁ , Méz E: 238,34kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 35,60g Só: 0,77g Zsír: 8,50g Feh.: 3,93g Cuk: 8,10g Ca: 6,50mg	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 gyümölcstea, TK formakenyér ₁ , Brokkolis sajtkrém ₇ E: 243,60kcal Tel.zsír.: 7,95g CH: 24,06g Só: 1,24g Zsír: 12,80g Feh.: 6,01g Cuk: 0,05g Ca: 108,15mg
Ebéd	Magyaros burgonyaleves _{1,3,7,9,10} , Zöldbabfőzelék _{1,7} , Sült virsli ₆ , Szezonális gyümölcs E: 726,61kcal Tel.zsír.: 1,48g CH: 76,48g Só: 1,67g Zsír: 36,93g Feh.: 16,63g Cuk: 3,00g Ca: 95,86mg	Almaleves _{1,7} , Puszta pörkölt sertésből _{1,12} , Uborka saláta E: 710,74kcal Tel.zsír.: 1,73g CH: 77,59g Só: 0,44g Zsír: 30,27g Feh.: 26,12g Cuk: 5,00g Ca: 65,83mg	Sajtkrémleves _{1,3,7,9,10} , Kukoricapehely morzsás csirkemell csík _{1,3,6,7,9,10,17} , Leves gyöngy ₁ , Rizi-Bizi, Szezonális gyümölcs E: 1 089,88kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 124,66g Só: 2,33g Zsír: 48,37g Feh.: 32,39g Cuk: 0,00g Ca: 244,50mg	Daragaluska-leves _{1,3,7,9,10} , Halvagdalt (sütőben)** _{1,3,4,7} , Parajfőzelék _{1,7} E: 613,25kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 39,59g Só: 1,98g Zsír: 39,57g Feh.: 24,29g Cuk: 0,00g Ca: 312,26mg	Lencseleves zöldséges _{1,3,7,9,10,12} , Csirkemellpörkölt ₁ , Bulgur ₁ E: 869,93kcal Tel.zsír.: 1,48g CH: 98,70g Só: 0,43g Zsír: 33,01g Feh.: 43,44g Cuk: 2,24g Ca: 267,59mg
Uzsonna	Lenmagos TK zsemle ₁ , Zöldfűszeres vajkrém ₇ E: 227,53kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 31,20g Só: 0,92g Zsír: 7,65g Feh.: 7,00g Cuk: 0,00g Ca: 0,00mg	Ráma margarin, TK formakenyér ₁ , Paradicsom, Kópé szelet ₆ E: 278,78kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 24,86g Só: 2,20g Zsír: 13,76g Feh.: 12,02g Cuk: 0,05g Ca: 5,40mg	TK kifli 50g ₁ , Házi meggyes túrókrém ₇ E: 173,01kcal Tel.zsír.: 0,43g CH: 28,32g Só: 0,51g Zsír: 3,50g Feh.: 6,21g Cuk: 4,00g Ca: 20,24mg	Margarin, TK formakenyér ₁ , Zöldpaprika, Snidlinges vajkrém ₇ E: 306,00kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 23,75g Só: 0,55g Zsír: 20,29g Feh.: 5,31g Cuk: 0,05g Ca: 3,60mg	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
Energia:	1 267,78kcal	1 273,60kcal	1 501,22kcal	1 232,19kcal	1 365,53kcal
Zsír:	62,10g	50,81g	60,37g	66,77g	50,22g
Telített zsírsav:	1,48g	1,73g	0,43g	0,00g	9,43g
Fehérje:	37,49g	50,12g	42,52g	40,85g	54,49g
Szénhidrát:	130,76g	144,55g	188,57g	113,34g	169,67g
Összes cukor:	3,05g	5,05g	12,10g	12,06g	2,29g
Só:	4,75g	4,25g	3,61g	3,02g	2,11g
Ca:	105,50mg	299,23mg	271,24mg	545,96mg	375,74mg

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!