

Tábor I

Étlap

2025. augusztus 11 - 2025. augusztus 15

Étkezés	2025.08.11 Hétfő	2025.08.12 Kedd	2025.08.13 Szerda	2025.08.14 Csütörtök	2025.08.15 Péntek
Tízórai	Cukormentes gyümölcsstea, Flóra margarin, TK formakenyér ¹ , Zöldpaprika, Csirkejava felvágott E: 193,11kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 25,05g Só: 0,55g Zsír: 4,71g Feh.: 10,97g Cuk: 0,05g Ca: 3,60mg	Kakaó ⁷ , Puffancs ^{1,3,7} E: 420,20kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 68,50g Só: 0,77g Zsír: 9,17g Feh.: 13,82g Cuk: 14,36g Ca: 230,15mg	Cukormentes gyümölcsstea, Flóra margarin, Rozskenyér ¹ , Óvári sovány sajt ⁷ E: 305,23kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 32,89g Só: 1,25g Zsír: 11,44g Feh.: 16,75g Cuk: 0,00g Ca: 240,00mg	Tej ^{1,5%} ⁷ , Graham kenyér ¹ , Paradicsom, Körözött ^{3,7,10} E: 307,29kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 39,94g Só: 0,05g Zsír: 9,44g Feh.: 43,05g Cuk: 0,00g Ca: 232,20mg	Cukormentes gyümölcsstea, Flóra margarin, TK formakenyér ¹ , Kópé szelet ⁶ E: 239,65kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 23,67g Só: 1,75g Zsír: 10,20g Feh.: 11,75g Cuk: 0,05g Ca: 0,00mg
Ebéd	Gulyásleves ^{**} sertés ^{1,3,7,9,10} , Mákos metélt ^{1,3,15,16,17} , Szezonális gyümölcs E: 880,94kcal Tel.zsír.: 1,50g CH: 117,95g Só: 0,68g Zsír: 29,51g Feh.: 29,07g Cuk: 14,99g Ca: 183,04mg	Tojásleves ^{1,3,7,9,10} , Zöldborsófőzelék ^{1,7} , Sült virsli ⁶ E: 657,91kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 51,85g Só: 1,60g Zsír: 39,11g Feh.: 23,39g Cuk: 5,00g Ca: 125,56mg	Tarhonyás hús sertésből ^{1,3} , Rostos gyümölcslé, Káposztasaláta friss, Szezonális gyümölcs E: 879,10kcal Tel.zsír.: 0,41g CH: 124,03g Só: 1,05g Zsír: 24,48g Feh.: 31,91g Cuk: 9,99g Ca: 59,10mg	Halgaluska-leves ^{**} ^{1,3,4,7,9,10} , Burgonyafőzelék ^{1,7} , Csirke nuggets sütőben ^{1,3} E: 890,09kcal Tel.zsír.: 1,05g CH: 66,31g Só: 1,96g Zsír: 55,46g Feh.: 28,31g Cuk: 0,00g Ca: 57,84mg	Csontleves ^{1,3,7,9,10} , Lecsós sertésszelet ¹ , Bulgur ¹ E: 783,83kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 84,66g Só: 0,58g Zsír: 32,70g Feh.: 34,66g Cuk: 2,24g Ca: 34,13mg
Uzsonna	Vajas kifli ^{1,7} , Kefir ⁷ E: 137,05kcal Tel.zsír.: 0,02g CH: 25,57g Só: 0,53g Zsír: 2,02g Feh.: 3,51g Cuk: 1,41g Ca: 1,20mg	Bords Eve csök. zsírtartalmú margarin ^{7,17} , TK formakenyér ¹ , Salátalevél, Zöldséges szelet(pulyka) ^{6,10} E: 186,06kcal Tel.zsír.: 0,67g CH: 23,15g Só: 1,25g Zsír: 5,88g Feh.: 6,91g Cuk: 0,05g Ca: 10,92mg	Lenmagos TK zsemle ¹ , Zöldfűszeres vajkrém ⁷ , Kígyóuborka E: 231,06kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 31,71g Só: 0,93g Zsír: 7,68g Feh.: 7,30g Cuk: 0,00g Ca: 4,50mg	Korpás kifli sószegegy ¹ , Medve téliszalámis kockasajt ⁷ E: 170,73kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 32,23g Só: 0,78g Zsír: 4,18g Feh.: 5,92g Cuk: 0,79g Ca: 44,20mg	Fahéjas csiga kelt ^{**} ^{1,3} E: 228,87kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 43,40g Só: 0,49g Zsír: 3,57g Feh.: 4,20g Cuk: 16,10g Ca: 0,00mg
Energia:	1 211,10kcal	1 264,16kcal	1 415,39kcal	1 368,10kcal	1 252,36kcal
Zsír:	36,23g	54,16g	43,60g	69,09g	46,47g
Telített zsírsav:	1,52g	0,67g	0,41g	1,05g	0,00g
Fehérje:	43,55g	44,12g	55,96g	77,29g	50,61g
Szénhidrát:	168,57g	143,51g	188,63g	138,48g	151,73g
Összes cukor:	16,44g	19,41g	9,99g	0,79g	18,39g
Só:	1,76g	3,62g	3,23g	2,79g	2,82g
Ca:	187,84mg	366,63mg	303,60mg	334,24mg	34,13mg

Allergének:
1. Glutén 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