

Tábor I

Étlap

2025. augusztus 18 - 2025. augusztus 22

Étkezés	2025.08.18 Hétfő	2025.08.19 Kedd	2025.08.21 Csütörtök	2025.08.22 Péntek
Tízórai	Cukormentes gyümölcsstea, Bords Eve csök. zsírtartalmú margarin ^{7,17} , TK formakenyér ¹ , Zöldséges szelet(pulyka) ^{6,10} E: 177,96kcal Tel.zsír.: 0,67g CH: 23,15g Só: 1,23g Zsír: 5,85g Feh.: 6,31g Cuk: 0,05g Ca: 0,42mg	Kakaó ⁷ , Molnárka 50g ¹ E: 315,42kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 49,85g Só: 0,40g Zsír: 7,23g Feh.: 11,27g Cuk: 11,79g Ca: 230,15mg	Cukormentes gyümölcsstea, Vaj ⁷ , Burgonyás kenyér ¹ , Méz E: 238,82kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 35,75g Só: 0,77g Zsír: 8,45g Feh.: 3,88g Cuk: 8,10g Ca: 6,50mg	Cukormentes gyümölcsstea, TK formakenyér ¹ E: 117,35kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 22,00g Só: 0,50g Zsír: 0,70g Feh.: 3,90g Cuk: 0,05g Ca: 0,00mg
Ebéd	Lencsegulyás (pulyka) ^{1,3,7,9,10} , Csoda csokis ízű gombóc ^{1,3,7} , Szezonális gyümölcs E: 1 052,09kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 180,18g Só: 0,47g Zsír: 17,81g Feh.: 35,19g Cuk: 17,58g Ca: 35,35mg	Erőleves ⁹ , Tönkölybúza- galuska ^{1,3} , Eszterházy csirkeragu ^{1,7,10} , Tészta durum ¹ E: 806,62kcal Tel.zsír.: 1,13g CH: 101,65g Só: 0,44g Zsír: 24,98g Feh.: 42,10g Cuk: 2,40g Ca: 50,80mg	Zöldségleves tarhonyával ^{1,3,7,9,10} , Székelykáposzta sertés ^{1,7,12} , Félbarna kenyér ¹ E: 849,45kcal Tel.zsír.: 6,64g CH: 71,54g Só: 3,49g Zsír: 46,24g Feh.: 32,54g Cuk: 0,00g Ca: 238,04mg	Hamis betyár leves ^{1,7,9} , MSC Alaszkai tőkehal nuggets sütőbe ^{1,2,3,4,6,7,9,10} , Kukoricás rizs E: 654,18kcal Tel.zsír.: 2,00g CH: 89,35g Só: 1,18g Zsír: 24,07g Feh.: 18,44g Cuk: 0,01g Ca: 56,19mg
Uzsonna	Flóra margarin, Félbarna kenyér ¹ , Lapka sajt ⁷ , Zöldpaprika E: 167,03kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 27,44g Só: 0,83g Zsír: 4,23g Feh.: 4,12g Cuk: 0,00g Ca: 8,70mg	TK kifli ¹ , Paradicsom, Húskrém(szárnycs) ^{1,6,7,10} E: 215,21kcal Tel.zsír.: 2,75g CH: 24,75g Só: 0,77g Zsír: 9,19g Feh.: 7,42g Cuk: 0,00g Ca: 24,36mg	Bords Eve csök. zsírtartalmú margarin ^{7,17} , TK formakenyér ¹ , Kígyóuborka, Száras csemege szálami ^{1,7} E: 220,89kcal Tel.zsír.: 0,67g CH: 22,57g Só: 1,27g Zsír: 10,10g Feh.: 7,97g Cuk: 0,05g Ca: 7,62mg	Sajtos croissant ^{1,7} E: 330,93kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 30,10g Só: 0,42g Zsír: 17,99g Feh.: 9,73g Cuk: 1,96g Ca: 0,00mg
Energia:	1 397,08kcal	1 337,25kcal	1 309,16kcal	1 102,46kcal
Zsír:	27,89g	41,40g	64,79g	42,76g
Telített zsírsav:	0,67g	3,88g	7,30g	2,00g
Fehérje:	45,62g	60,79g	44,40g	32,07g
Szénhidrát:	230,78g	176,25g	129,86g	141,45g
Összes cukor:	17,63g	14,19g	8,15g	2,02g
Só:	2,53g	1,61g	5,53g	2,10g
Ca:	44,47mg	305,31mg	252,16mg	56,19mg

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 és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt 15. Dióféléket tartalmazhat 16. Földimogyorót tartalmazhat 17. Szezámot tartalmazhat

A változás jogát fenntartjuk!