

Tábor I

Étlap

2025. augusztus 25 - 2025. augusztus 29

Étkezés	2025.08.25 Hétfő	2025.08.26 Kedd	2025.08.27 Szerda	2025.08.28 Csütörtök	2025.08.29 Péntek
Tízórai	Cukormentes gyümölcsstea, Bords Eve csök. zsírtartalmú margarin ^{7,17} , TK formakenyér ¹ , Kígyóuborka, Csirkemell sonka ^{1,6,7} E: 180,27kcal Tel.zsír.: 0,67g CH: 23,09g Só: 1,33g Zsír: 5,01g Feh.: 8,80g Cuk: 0,05g Ca: 4,92mg	Tejeskávé ⁷ , Puffancs ^{1,3,7} E: 415,99kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 68,77g Só: 0,77g Zsír: 8,75g Feh.: 13,56g Cuk: 14,36g Ca: 230,33mg	Cukormentes gyümölcsstea, Burgonyás kenyér ¹ , Paradicsom, Lenmagos trappistasajt-krém ⁷ E: 149,80kcal Tel.zsír.: 0,03g CH: 29,37g Só: 0,77g Zsír: 1,18g Feh.: 4,64g Cuk: 0,00g Ca: 25,22mg	Tej ^{1,5%} ⁷ , Mákos rúd ^{1,15,16} E: 360,21kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 46,30g Só: 0,57g Zsír: 13,50g Feh.: 12,19g Cuk: 0,00g Ca: 228,00mg	Cukormentes gyümölcsstea, TK barnakenyér sószegény ¹ , Zöldpaprika, Sajtkrém natúr ⁷ E: 253,60kcal Tel.zsír.: 6,87g CH: 28,60g Só: 1,05g Zsír: 12,29g Feh.: 6,11g Cuk: 0,10g Ca: 48,00mg
Ebéd	Tárkonyos pulykaraguleves ^{1,3,7,9,10} , Dejós metélt ^{1,3,15,16,17} , Szezonális gyümölcs E: 944,80kcal Tel.zsír.: 0,93g CH: 133,28g Só: 0,70g Zsír: 27,29g Feh.: 35,94g Cuk: 18,58g Ca: 57,84mg	Tojásleves ^{1,3,7,9,10} , Zöldbabfőzelék ^{1,7} , Csirkemell dinó sütőben ^{1,3,6,7,9,10} E: 608,98kcal Tel.zsír.: 1,57g CH: 58,59g Só: 1,05g Zsír: 32,68g Feh.: 17,06g Cuk: 3,00g Ca: 93,31mg	Karalábé leves magyaros ^{1,3,7,9,10} , Kinai csirke ragu ^{1,6,7,15,16} , Párolt rizs, Szezonális gyümölcs E: 930,06kcal Tel.zsír.: 0,72g CH: 125,35g Só: 0,48g Zsír: 31,95g Feh.: 29,42g Cuk: 4,33g Ca: 38,90mg	Tavaszi zöldségleves ^{1,9} , Sztroganoff ragu ^{1,7,10} , Bulgur ¹ E: 781,45kcal Tel.zsír.: 1,52g CH: 85,07g Só: 0,92g Zsír: 33,39g Feh.: 32,80g Cuk: 2,24g Ca: 109,65mg	Sertés májgombóc leves ^{1,3,4,6,7,9,10} , Parajfőzelék ^{1,7} , Főtt burgonya, Főtt kemény tojás ³ , Félbarna kenyér ¹ E: 750,42kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 104,03g Só: 1,95g Zsír: 19,77g Feh.: 31,00g Cuk: 0,00g Ca: 287,09mg
Uzsonna	Kifli ¹ , Kocka sajt ⁷ E: 212,16kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 31,14g Só: 0,79g Zsír: 6,05g Feh.: 7,11g Cuk: 0,79g Ca: 0,00mg	Flóra margarin, TK barnakenyér sószegény ¹ , Zöldpaprika, Zala felvágott E: 236,90kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 28,50g Só: 0,99g Zsír: 9,76g Feh.: 8,23g Cuk: 0,10g Ca: 9,60mg	TK kifli ¹ , Görög joghurt ⁷ E: 172,76kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 32,80g Só: 0,70g Zsír: 16,60g Feh.: 10,90g Cuk: 0,00g Ca: 0,00mg	Delma multivitamin margarin ⁷ , TK formakenyér ¹ , Paradicsom, Gépsonka ^{1,6,7} E: 206,41kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 23,32g Só: 0,83g Zsír: 6,79g Feh.: 10,98g Cuk: 0,05g Ca: 11,40mg	Kakaós csiga/ kelt ^{**} ^{1,3} , Szezonális gyümölcs E: 347,60kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 66,90g Só: 0,45g Zsír: 4,41g Feh.: 5,04g Cuk: 0,00g Ca: 0,00mg
Energia:	1 337,23kcal	1 261,87kcal	1 252,61kcal	1 348,06kcal	1 351,62kcal
Zsír:	38,35g	51,19g	49,72g	53,68g	36,47g
Telített zsírsav:	1,59g	1,58g	0,75g	1,52g	6,87g
Fehérje:	51,84g	38,85g	44,96g	55,97g	42,15g
Szénhidrát:	187,51g	155,87g	187,52g	154,69g	199,53g
Összes cukor:	19,42g	17,46g	4,33g	2,29g	0,10g
Só:	2,83g	2,81g	1,95g	2,32g	3,46g
Ca:	62,76mg	333,24mg	64,11mg	349,05mg	335,09mg

Allergiainformációk: jogát fenntartjuk!
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