Tábor duda

# Étlap

## 2025. június 23 - 2025. június 29

| Étkezés | 2025.06.23 Hétfõ | 2025.06.24 Kedd | 2025.06.25 Szerda | 2025.06.26 Csütörtök | 2025.06.27 Péntek | 2025.06.28 Szombat | 2025.06.29 Vasárnap |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Ebéd** | | | | Zöldbableves magyaros [1,9], Bolognai spagetti [1,7], Sajt szórat [7] | Grízgaluska leves [1,3], Mustáros csirkemell csíkok [7,10], Párolt rizs | Gulyásleves [1,3], Sült szalonna, Túrós csusza [1,7], alma | Csontleves [1], Fokhagymás sertés sült, Petrezselymes burgonya, savanyúság |
| **Vacsora** | | | Csirkepaprikás [7], Tészta köret [1], görögdinnye | Sült kolbász, Burgonyafõzelék [1,7], teljes kiõrlésû kenyér [1,11] | Tarhonyáshús [1], Káposzta saláta, görögdinnye | Paprikás burgonya virslivel [6], teljes kiõrlésû kenyér [1,11], savanyúság-cékla [10] | Tojásos galuska házi [1,3], fejes saláta |
| Energia: | kcal | kcal | 636,61kcal | 1 662,64kcal | 1 414,46kcal | 1 698,25kcal | 980,30kcal |
| Zsír: | g | g | 19,29g | 82,68g | 43,50g | 59,36g | 34,07g |
| Fehérje: | g | g | 37,37g | 60,03g | 65,61g | 64,74g | 46,55g |
| Szénhidrát: | g | g | 76,78g | 168,58g | 186,25g | 222,16g | 116,04g |
| Só: | g | g | 1,91g | 7,90g | 6,77g | 8,17g | 7,25g |

**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. Szezámmag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestûek 14. Csillagfürt

A változás jogát fenntartjuk!