Tábor VEGA

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], Sajtos- tejfölös spagetti[1,7], Sajt szórat[7] E: 540kcal Zsír: 22g Tel.zsír.: 8g Feh.: 21g CH: 64g Cuk.: 6g Só: 3,5g Ca: 268mg	Grízgaluska leves[1,3], Rántott hal[1,3,4], Kukoricás rizs, Tartármártás[3,7,10] E: 931kcal Zsír: 54g Tel.zsír.: 8g Feh.: 22g CH: 87g Cuk.: 6g Só: 4,5g Ca: 83mg	Gyömbéres sárgarépa krémleves[1,3,7], Túrós tészta[1,7], Porcukor szórat, alma E: 1 059kcal Zsír: 52g Tel.zsír.: 11g Feh.: 27g CH: 112g Cuk.: 24g Só: 2,9g Ca: 196mg	Zöldségleves tárkonyos[1,3,7], Petrezselymes burgonya, Rántott sajt[1,3,7], savanyúság E: 439kcal Zsír: 19g Tel.zsír.: 4g Feh.: 10g CH: 56g Cuk.: 7g Só: 3,3g Ca: 89mg
Vacsora			Tészta köret[1], Gombapaprikás[1,7], görögdinnye E: 523kcal Zsír: 14g Tel.zsír.: 3g Feh.: 18g CH: 76g Cuk.: 17g Só: 1,4g Ca: 113mg	Tükörtojás[3], Burgonyafõzelék[1,7], teljes kiõrlésû kenyér[1,11] E: 677kcal Zsír: 23g Tel.zsír.: 5g Feh.: 25g CH: 90g Cuk.: 2g Só: 3,3g Ca: 103mg	Cukkíni fasírt[1,3,7,11], Zöldséges bulgur[1], görögdinnye E: 603kcal Zsír: 24g Tel.zsír.: 4g Feh.: 16g CH: 82g Cuk.: 22g Só: 2,2g Ca: 183mg	Rakott édesburgonya zöldségekkel, sajttal[3,7], Káposzta saláta, teljes kiõrlésû kenyér[1,11] E: 826kcal Zsír: 21g Tel.zsír.: 7g Feh.: 29g CH: 130g Cuk.: 19g Só: 4,6g Ca: 294mg	Tojásos galuska házi[1,3], fejes saláta, alma E: 364kcal Zsír: 8g Tel.zsír.: 1g Feh.: 10g CH: 61g Cuk.: 11g Só: 1,2g Ca: 31mg
Energia:	kcal	kcal	523,35kcal	1 216,61kcal	1 533,09kcal	1 885,36kcal	803,14kcal
Zsír:	g	g	14,24g	45,24g	78,32g	72,83g	26,53g
Telített zsírsav:	g	g	2,98g	13,03g	11,64g	17,96g	4,31g
Fehérje:	g	g	18,32g	45,93g	38,80g	55,57g	19,46g
Szénhidrát:	g	g	76,15g	153,85g	169,03g	241,71g	116,53g
Cukor:	g	g	16,57g	8,08g	26,81g	31,85g	17,17g
Só:	g	g	1,41g	6,85g	6,65g	7,51g	4,49g
Ca:	mg	mg	113,16mg	370,92mg	265,82mg	490,60mg	120,83mg

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!