

# Étlap ( Tábor 7-10 R-T-E-U )

2021.06.21 - 2021.06.27.

<i>Hétfő</i> 2021.06.21	<i>Kedd</i> 2021.06.22.	<i>Szerda</i> 2021.06.23.	<i>Csütörtök</i> 2021.06.24.	<i>Péntek</i> 2021.06.25.
<p><b>Reggeli</b> graham zsemle TK (01,03,06,07,08,11,) marha párizsi hónaposretek margarin-multivitaminos (07,) citromos limonádé</p> <p>E:1 525(Kj) 365(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 40(g) Zsir: 18(g)Cuk: 7(g)Só:1,36(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 28(mg)</p>	<p>túrós táska (01,07,03,06,08,11,) kakaó (07,)</p> <p>E:1 920(Kj) 459(KCal) F: 12(g)Kol: 20(g)Sz: 48(g) Zsir: 24(g)Cuk: 22(g)Só:0,62(g) Tel.Zs: 19(g)Ca: 273(mg)</p>	<p>füstölt csirkemellsonka hónaposretek margarin-multivitaminos (07,) kornspitz TK (01,06,03,07,08,11,) epres tej (07,)</p> <p>E:1 785(Kj) 427(KCal) F: 19(g)Kol: 38(g)Sz: 53(g) Zsir: 15(g)Cuk: 17(g)Só:2,05(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 269(mg)</p>	<p>tojásrántotta (03,07,) kaliforniai paprika fehér kenyér (01,03,06,07,08,11,) rostos narancslé</p> <p>E:2 728(Kj) 653(KCal) F: 30(g)Kol:758(g)Sz: 56(g) Zsir: 35(g)Cuk: 6(g)Só:2,13(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 86(mg)</p>	<p>teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11,) virsli roppanós ketchup rostos őszibaracklé</p> <p>E:1 871(Kj) 448(KCal) F: 15(g)Kol: 0(g)Sz: 59(g) Zsir: 15(g)Cuk: 12(g)Só:2,85(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 46(mg)</p>
<p><b>Tízórai</b> kakaós csiga (01,03,07,06,08,11,) alma</p> <p>E:1 771(Kj) 424(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 53(g) Zsir: 21(g)Cuk: 17(g)Só:0,50(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 55(mg)</p>	<p>vizes zsemle (01,03,06,07,08,11,) kenőmájás (10,09,06,07,) uborka multivitamin 100% 2dl</p> <p>E:1 586(Kj) 379(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 50(g) Zsir: 9(g)Cuk: 20(g)Só:1,26(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 78(mg)</p>	<p>fehér kenyér (01,03,06,07,08,11,) mogyorókrém (01,07,08,06,)</p> <p>E:1 838(Kj) 440(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 71(g) Zsir: 13(g)Cuk: 24(g)Só:1,52(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 4(mg)</p>	<p>fonott kalács (01,03,07,06,08,11,) teavaj (07,) mini dzsem multivitamin 100% 2dl</p> <p>E:2 589(Kj) 619(KCal) F: 9(g)Kol: 46(g)Sz: 92(g) Zsir: 22(g)Cuk: 42(g)Só:0,69(g) Tel.Zs: 15(g)Ca: 115(mg)</p>	<p>briós (01,03,07,06,08,11,) alma</p> <p>E: 972(Kj) 232(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 44(g) Zsir: 3(g)Cuk: 9(g)Só:0,40(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 5(mg)</p>
<p><b>Ebéd</b> tojásleves (03,01,09,12,07,10,) rántott csirkemellfilé (01,03,06,07,08,11,) párolt rizs őszibarack befőtt túró rudi (07,06,05,)</p> <p>E:17 777(Kj) 4 253(KCal) F:144(g)Kol:363(g)Sz:464(g) Zsir:200(g)Cuk:375(g)Só:3,97(g) Tel.Zs:152(g)Ca: 134(mg)</p>	<p>zellerkrémleves pirított zöldségekkel (09,07,01,03,10,) sertéspörkölt (09,12,01,03,07,10,) főtt tészta (01,03,) csemege uborka tejszelet</p> <p>E:2 477(Kj) 593(KCal) F: 24(g)Kol: 53(g)Sz: 64(g) Zsir: 25(g)Cuk: 1(g)Só:4,35(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 34(mg)</p>	<p>lebbencs leves (09,12,01,03,07,10,) sült csirkecomb zöldborsó főzelék (01,07,) fehér kenyér szeletelt (01,03,06,07,08,11,) krémtúró milli (07,)</p> <p>E:9 151(Kj) 2 189(KCal) F:104(g)Kol: 36(g)Sz:317(g) Zsir: 53(g)Cuk:265(g)Só:4,86(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 382(mg)</p>	<p>vegyes gyümölcsleves (01,) bolognai spagetti (01,03,07,09,) dinnye</p> <p>E:3 163(Kj) 757(KCal) F: 28(g)Kol: 83(g)Sz: 90(g) Zsir: 31(g)Cuk: 35(g)Só:1,27(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 222(mg)</p>	<p>marha gulyásleves (09,01,03,07,10,12,) szilvás gombóc (01,03,06,07,08,11,) jégkrém</p> <p>E:2 559(Kj) 612(KCal) F: 24(g)Kol: 28(g)Sz:119(g) Zsir: 16(g)Cuk: 43(g)Só:4,43(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 19(mg)</p>
<p><b>Uzsonna</b> trappista sajt (07,) vizes zsemle (01,03,06,07,08,11,) margarin-vajjízú (07,) uborka</p> <p>E:1 124(Kj) 269(KCal) F: 14(g)Kol: 43(g)Sz: 29(g) Zsir: 17(g)Cuk: 0(g)Só:1,16(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 256(mg)</p>	<p>gyümölcs joghurt (07,) tejeskifli (01,03,07,06,08,11,)</p> <p>E:3 972(Kj) 950(KCal) F: 40(g)Kol: 13(g)Sz:128(g) Zsir: 31(g)Cuk: 95(g)Só:1,60(g) Tel.Zs: 19(g)Ca: 182(mg)</p>	<p>nutribella fahéjas-teljeskiőrlésű keksz (01,07,06,11,08,) banán</p> <p>E:1 693(Kj) 405(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 61(g) Zsir: 14(g)Cuk: 14(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 132(mg)</p>	<p>füstölt csirkemellsonka margarin-vajjízú (07,) uborka graham kenyér TK (01,03,06,07,08,11,)</p> <p>E:1 125(Kj) 269(KCal) F: 14(g)Kol: 18(g)Sz: 44(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:2,46(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 28(mg)</p>	<p>teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11,) vajkrém-magyaros (07,) hónaposretek</p> <p>E:1 363(Kj) 326(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 47(g) Zsir: 10(g)Cuk: 1(g)Só:1,62(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 37(mg)</p>