

**ÉTLAP – Balatonkenesei Gyermek- és Ifjúsági Tábor  
2022.**

Nap	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora
1.				Briós [1!,3!,7!] só 0,37 g. 3,78 zsír g. á.feh 4,24 g. szénh. 27,34 g. cukor 0,232g. E. 160,38 kcal	Paradicsomos káposzta sertés sült [1!, 7!] Teljes kiőrlésű kenyér [1!] só 2,33 g. zsír 23,01 g. á.feh 16,49 g.szénh. 53,84 g. cukor 5,66g. E. 532,83 kcal
2.	Citromos tea Zala felvágott, Margarin Vizes zsemle [1!] Uborka só 3,29 g.zsír 32,73 g. tzsír. 5 g. á.feh 19,13 g. szénh.65,16 g. cukor 3,44 g. E. 639,45 kcal.	Gyümölcsös sajthab [7!] 125 g. só 0,1 g. zsír 4,2 g. tzsír. 2,8 g. á.feh. 4,2 g. szénh. 18,8 g. cukor 15,5 g. E. 115 kcal..	Gulyásleves [1!,3!] Túrógombóc [1!, 3!,7!] Félbarna kenyér [1!] só 2,24 g. zsír 21,87 g. tzsír. 0,57 g. á.feh. 18,41 g. szénh. 98,41 g. cukor 20,62 g. n.feh. 6,95 g. E. 699,17 kcal.	Túró Rudi só 0,06 g. zsír 90g, szénh. 20 g, cuk.19 g, feh.5 g, E. 180 kcal.	Paprikás krumpli kolbásszal csemege uborka Teljes kiőrlésű kenyér [1!] só 3,11 g.zsír 16,53 g. n.feh.19,50 g.szénh. 69,79 g. cukor 1,82 g. E. 483,39 kcal.
3.	Citromos tea Sertés májas [6!,7!] Tejes kifli [1!,7!] Zöldpaprika só 2,22 g.zsír 16,05 g. tzsír. 6 g. á.feh. 13,39 g. szénh. 53,65 g. cukor 3,89 g. E.425,15 kcal	Tejszelet[1!,7!] só 0,31 g. zsír 2,84 g. á.feh. 6,12 g. szénh. 21,51 g. n.feh. 1,97 g. E. 145,53 kcal.	Gyümölcsleves, Rántott hal rudak [4!] Burgonyapüré [7!] Uborkasaláta só 0,88 g. zsír 23,92 g. á. feh. 13,33 g. szénh. 68,64 g. cukor 5,98 g. n.feh. 5,35 g. E. 574,81 kcal.	Gyümölcs-joghurt [7!] só 0,36 g.zsír 4,35 g. á.feh 4,2 g.szénh.16,84 g. cukor 7,09 g. E.124 kcal.	Csilis bab [1!] Teljes kiőrlésű kenyér [1!] só 3,35 g. zsír 50,40 g. á.feh. 24,56 g. szénh. 77,35 g. cukor 0,42 g. n.feh. 20,70 g. E. 744,68 kcal.
4.	Kakaó [1!] Margarin, Méz Tejes kifli [1!,7!] só 1,48 g. zsír 23,35 g. tzsír. 5 g. á.feh. 14,07 g. szénh. 60,77 g. cukor 3,94 g. E. 509,15 kcal.	Banán zsír 0,1 g szénh. 24,2 g. cukor 24,2 g. E. 104,47 kcal	[Paradicsomleves [1!,3!,9] Sült csirkecomb Párolt rizs Párolt zöldségek só 1,86 g.zsír 28,54 g. á.feh. 28,36 g.szénh. 60,40g. cukor 2,81 g. E. 650,59 kcal	Puding [7!] 200 g só 0,21 g.zsír 5,42 g. á.feh 2,97 g.szénh.30,8 g. E. 185 kcal.	Tea Hamburger [1!, 10!] (Nagyméretű puffancs, húspogácsa friss saláta, paradicsom, uborka, hagyma, mustár, ketchup) só 2,25 g. zsír 17,97 g. tzsír. 5,7 g. á.feh. 6,5 g. szénh. 88,17 g. cukor 16,35 g. n.feh. 16,19 g. E. 588,19 kcal.

Nap	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora
5.	Gyümölcs tea Sertés virsli [6!,10!]mustár [10!] v. ketchup Vizes zsemle [1!] só 3,29 g.zsír 14,75 g. tzsír. 5,4 g. á.feh. 18,77 g.szénh. 76,49 g. cukor 15,82 g. E. 515,17 kcal.	Gyümölcsös Actimel 100 gr. só 0,1 g. E. 75 kcal.	Csirkeragu leves [1!,3!,9!] Darás tészta, [1!,3!] barack turmix só 2,77 g.zsír 20,91 g. á.feh. 23,34 g. szénh. 106,27 g. cukor 14,64 g. E. 718,35 kcal.	Kockasajt, [7!] Teljes kiőrlésű kifli [1!] só 0,31 g. zsír 4,39 g. á.feh. 2,83 g. szénh. 12,31 g. n.feh. 1,97 g. E. 110,03 kcal.	Húsgombóc paradicsommártással [1!,3!] Teljes kiőrlésű kenyér [1!] só 1,99 g. zsír 17,69 g. á.feh. 6,14 g. szénh. 88,69 g. cukor 21,61 g. n.feh.12,49 g. E. 591,60 kcal.
6.	Citromos tea Sajtkrém [7!] Paradicsom Tejes kifli [1!,7!] só 1,77 g. zsír 7,65 g. á.feh. 11,24 g. szénh. 58,65 g. cukor 4,93 g. n.feh. 2,85 g. E. 352,21 kcal.	Gyümölcsös tízórai keksz 50 g. [1!,3!,5!,6!,7 35!] só 0,22 g. zsír 8,9 g. tzsír. 4,1 g. n.feh. 3,65 g. szénh. 31,15 g. cukor 11,1 g. E. 110 kcal	Csontleves [1!,3!,9!] Sertéspörkölt Galuska Kovászos uborka só 4,58 g.zsír 23,00 g. á. feh. 27,11 g.szénh.81,85 g. cukor 20,16 g. E. 845,02 kcal.	Gyümölcs-joghurt [7!] Teljes kiőrlésű kifli [1!] só 0,68 g.zsír 4,49 g. n.feh. 1,97 g. á.feh. 4,2 g. szénh. 28,81g. cukor 7,09 g. E. 181,33 kcal.	Gyümölcs tea 0,2 Pizza [1!,7!](sonka - sajt-kukorica) só 1,21 g.zsír 13,13 g. á. feh. 28,01 g.szénh. 80,60 g. cukor 12,65 g. n.feh. 4,03 g. E. 584,77 kcal.
7.	Citromos tea Sertés párizsi Margarin Sárgarépa karika, Zsemle [1!] só 3,83 g. zsír 28,61 g. tzsír. 5 g. á.feh. 17,27 g. szénh. 62,71 g. cukor 3,24 g. n.feh. 2,50 g. E. 679,02 kcal.	Gyümölcsös műzli szelet [1!,5!] zsír 1,84 g. á.feh. 0,84 g.szénh.20,78 g. cukor 5,6 g. E. 106,14 kcal	Frankfurti leves [1!,7!] Aranygaluska vanília sodóval [1!,3!,7!,8!,12!] só 3,48g. zsír 42,38 g. á.feh. 26,52 g. szénh. 111,66 g. cukor 17,6 g. n.feh.5,88 g. E.972,25 kcal.	Gyümölcs zsír 0,3 g. n.feh. 9 g. szénh. 10,8. E. 45 kcal.	Rántott csirkemell filé [1!,3!] Petrezselymes burgonya Vitamin saláta só 2,04 g.zsír 47,62 g. á.feh. 7,76 g. n.feh. 7,19 g. szénh. 91,82 g. cukor 16,60 g. E. 861,12 kcal.
8.	Gyümölcs tea Kalács [1!,3!,7] Lekvár só 1,2 g. zsír 30,02 g. tzsír. 5 g. á.feh. 11,79 g. szénh. 80,57 g. cukor 16,37 g. n.feh.0,01 g. E. 637,83 kcal.	Magvas pogácsa (teljes kiőrlésű) [1!] só 0,75 g. zsír 11 á.feh. 11 g. szénh. 20 g. E. 229,52 kcal.	Gyümölcs lé 100 % Teljes kiőrlésű Bolognai spagetti [1!] Reszelt sajt [7!] só 2,30g. zsír 18,57 g. á.feh. 31,55 g. szénh. 77,24 g. cukor 1,98 n.feh. 1,12 g. E. 612,13 kcal.	Úti csomag (1db briós [1!,3!,7!] db alma, 1 db 0,5 l ásványvíz) zsír 2,24 g. szénh. 20,42 g. cuk. 5,6 g. n.feh. 0,32 g. E. 116,1 kcal	

**Allergén anyag kódok (szögletes zárójelben):**

1. Glutént tartalmazó gabonafélék (azaz búza, rozs, árpa, zab, tönkölybúza, kamut, illetve hibridizált fajtái) és a belőlük készült termékek. 2. Rákfélék és a belőlük készült termékek. 3. Tojás és a belőle készült termékek. 4. Hal és a belőle készült termékek. 5. Földimogyoró és a belőle készült termékek. 6. Szójabab és a belőle készült termékek. 7. Tej és az abból készült termékek (beleértve a laktózt). 8. Diófélék, azaz mandula (Amygdalus communis L.), mogyoró (Corylus avellana), dió (Juglans regia), kesudió (Anacardium occidentale), pekándió (Carya illinoensis [Wangenh.] K. Koch), brazil dió (Bertholletia excelsa), pisztácia (Pistacia vera), makadámia vagy queenslandi dió (Macadamia ternifolia) 9. Zeller és a belőle készült termékek. 10. Mustár és a belőle készült termékek. 11. Szezám-mag és a belőle készült termékek. 12. Kén-dioxid és az SO<sub>2</sub>-ben kifejezett szulfidok 10 mg/kg, illetve 10 mg/liter összkoncentrációt meghaladó mennyiségben; a számítás a fogyasztásra kész termékekre vagy a gyártó utasítása alapján elkészített termékekre vonatkozóan kell elvégezni. 13. Csillagfűrt és a belőle készült termékek. 14. Puhatestűek és a belőlük készült termékek.