

ÉTLAP – Balatonkenesei Gyermek- és Ifjúsági Tábor 2023.

Nap	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora
1. Sz.				Túró desszert [5!,6!,7!,8!] E. 180 kcal	Húsgombóc paradicsommártással [1!,3!] Félbarna kenyér E. 591,60 kcal
2. Cs.	Citromos tea Zala felvágott Margarin Zsemle [1!] Uborka E. 569,45 kcal	Tejszelet [1!,7!] E. 145,53 kcal	Gulyásleves [1!,3!] Nutellás, vagy szilvás gombóc [1!,3!,8!] Félbarna kenyér [1!] E. 799,17 kcal	Kockasajt, [7!] kifli [1!] E. 110,03 kcal	Paprikás krumpli kolbásszal Csemege uborka Félbarna kenyér [1!] E. 683,39 kcal
3. P.	Citromos tea Sertés májas [6!,7!] Tejes kifli [1!,7!] Zöldpaprika E. 445,15 kcal	Nápolyi szelet [1!,3!,5!,6!,8!] E. 137 kcal	Gyümölcsleves, Rántott halrudak [1!,3!,4!] Párolt rizs Uborkasaláta E. 714,81 kcal	Gyümölcs-joghurt [7!] E. 124 kcal	Krumplis tészta Kovászos uborka E. 689,44 kcal
4. Sz.	Kakaó [1!] Margarin Méz Tejes kifli [1!,7!] E. 509,15 kcal	Banán E. 211,67 kcal	Csirkeragu leves, csipetke [1!, 3!,9!] Darás tészta, [1!,3!] baracklekvár E. 718,35 kcal	Puding [7!] E. 185 kcal	Tea Hamburger [1!,3!,10!] E. 488,19 kcal
5. V.	Gyümölcs tea Tavaszi felvágott Margarin Zsemle [1!] E. 615,17 kcal	Gyümölcsös Actimel [7!] E. 75 kcal	Paradicsomleves, betű tészta [1!,3!,9!] Csirkés rizses hús Vitamin saláta E. 750,59 kcal	Ropi E. 168 kcal	Tea Hot dog [1!,10!] E. 444,68 kcal
6. H.	Citromos tea Sajtkrém [7!] Paradicsom Tejes kifli [1!,7!] E. 392,21 kcal	Tízórai keksz [1!,3!,5!,6!,7!] E. 120 kcal	Cukorborsó leves [1!,3!,9!] Sertéspörkölt Galuska Kovászos uborka E. 895,02 kcal	Gyümölcs E. 75 kcal	Pizza [1!,7!](sonka - sajt-kukorica) E. 584,77 kcal
7. K	Citromos tea Sertés párizsi Margarin Sárgarépa karika, Zsemle [1!] E. 619,02 kcal	Müzli szelet [1!,5!] E. 106,14 kcal	Frankfurti leves [1!,7!] Aranygaluska vanília sodóval [1!,3!,7!,8!,12!] E. 872,25 kcal	Dörmi szelet [1!,3!,6!,7!,8!] E. 118 kcal	Rántott csirkemell filé [1!,3!] Petrezselymes burgonya Kovászos uborka [1!] E. 661,12 kcal
8. Sz.	Gyümölcs tea Kalács [1!,3!,7] Lekvár E. 637,83 kcal	Túró Rudi [5! 6! 7! 8!] E. 180 kcal	Gyümölcslé 100 % Teljes kiőrlésű Bolognai spagetti [1!] Reszelt sajt [7!] E. 612,13 kcal	Úti csomag (1db müzli [1!,5!], 1 db alma, 1 db 0,5 l ásványvíz) E. 181,14 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 és a belőle készült termékek. **12.** Kén-dioxid és az SO₂-ben kifejezett szulfitok 10 mg/kg, illetve 10 mg/liter összkoncentrációt meghaladó mennyiségben; a számítást a fogyasztásra kész termékekre vagy a gyártó utasítása alapján elkészített termékekre vonatkozóan kell elvégezni.
- 13.** Csillagfürt és a belőle készült termékek. **14.** Puhatestűek és a belőlük készült termékek.