

## ÉTLAP – Balatonkenesei Gyermekek- és Ifjúsági Tábor 2026.

| Nap    | Reggeli   | Tízórai  | Ebéd  | Uzsonna   | Vacsora   |
|--------|---|--|---|---|---|
| 1. Sz. |   |  |   | Milbona gyümölcsös túróhab [7!] vagy Danette puding<br>E.115 kcal                     | Húsgombóc [1!,3!,9!] paradicsommártással Félbarna kenyér [1!]<br>E. 691,60 kcal.                |
| 2. Cs. | Erdei gyümölcs tea<br>Csemege szalámi<br>Margarin<br>Zsemle [1]<br>E.599,91                           | Alma<br>E.42 kcal  | Hideg almakocka leves<br>Rántott hal rudak [1!,3!,4!]<br>Párolt rizs<br>Uborkasaláta<br>E.704,30                                | Kinder vagy Monte tejszelet [1!,7!]<br>E.145,53 kcal                                  | Pizza [1!,7!](sonka - sajt-kukorica)<br>E. 584,77 kcal.   |
| 3. P.  | Citromos tea<br>Sertés májas<br>Tejes kifli [1!,7!]<br>Zöldpaprika<br>E.445,15 kcal                   | Moments ostya[1!,3!,5!,6!,7!,8!]<br>E.243,45                 | Gulyásleves [1!,3!,9!]<br>Darás tészta [1!,3!]<br>barack lekvárral, porcukorral<br>Félbarna kenyér [1!]<br>E.814,28 kcal        | Danone gyümölcs-joghurt [7!]<br>E.124 kcal.   | Gyros ízű csirkeragú piritott burgonya, vegyes friss saláta joghurtos öntettel [7!]<br>E.493,72 |
| 4. Sz. | Kakaó [7!]<br>Kuglóf [1!,3!,7!]<br>E.509,15 kcal  | Banán<br>E.126 kcal  | Málgombócleves [1!,3!]<br>Főtt sertés hús piritott dara meggy mártás [1!,7!,12!]<br>E.758,31 kcal                               | Fánk [1!,3!,7!]<br>E. 224,2 kcal.   | Limonádé<br>Hamburger [1!,3!,10!]<br>E. 488,19 kcal.  |
| 5. V.  | Epres tea<br>Virsli ketchup, mustár [10!]<br>majonéz [3!,7!]<br>Félbarna kenyér [1!]<br>E.515,17 kcal | nektarin<br>E.67,2   | Zöldségkrém leves [1!,9!] leves gyöngy v. piritott kenyérkocka [1!]<br>Rizses hús<br>Barackbefőtt/alma kompót<br>E.889,15 kcal  | Gyümölcsös zabrudí (30 g)<br>E.138 kcal   | Limonádé<br>Bolognai spagetti [1!,9]<br>Reszelt sajt [7!]<br>E. 612,13 kcal.                    |
| 6. H.  | Citromos tea<br>Sajtkrém [7!]<br>Paradicsom<br>Tejes kifli [1!,7!]<br>E. 392,21 kcal.                 | Dörmi szelet [1!,3!,6!,7!,8!]<br>(30 g)<br>E.118 kcal        | Csirkeragu leves, csipetkével [1!,3!]<br>Tejberizs) [7!]<br>kakaós/fahéjas szórat (kívánság szerint)<br>798,12 kcal             | Kakaós csiga [1!,3!,7!]<br>E.403 kcal   | Paprikás krumpli kolbásszal<br>Csemege uborka<br>Fél barna kenyér [1!]<br>E. 683,39 kcal.       |
| 7. K.  | Limonádé<br>Sertés párizsi<br>Margarin<br>Zöldpaprika<br>Zsemle [1!]<br>E.611 kcal                    | Őszibarack<br>E.49,2 kcal                                    | Paradicsomleves betűtésztaival [1!,3!,9!]<br>Rántott csirkemell filé [1!,3!]<br>Petr. burgonya<br>Vitaminaláta<br>E.788,49 kcal | Tízórai keksz (50 g)[1!,3!,5!,6!,7]<br>E.110 kcal                                     | Carbonara penne [1!,3!,7!]<br>reszelt sajt [7!]<br>E.719,31                                     |
| 8. Sz. | Erdei gyümölcs tea<br>Kalács [1!,3!,7]<br>Margarin<br>Lekvár<br>E.689,41 kcal                         | Pöttyös v. Mizo<br>Túró<br>Rudi [7!]<br>(30 g)<br>E.106 kcal | 100% Almalé<br>Brassói aprópecsenye<br>Csemege uborka<br>E.829,88 kcal  | 1 db pizzás csiga [1!,3!,7!]<br>(100 g)<br>1 db 0,5 l ásványvíz<br>1 db alma E.482,51 |   |

## **Úti csomag**

-2 db Pick téli szalámis szendvics (1-1 db zsemle, margarin, 3-3 szelet Pick téli szalámi, 1-1 szelet lapka sajt, 1-1 szelet TV paprika)

-1 db 0,5 l szénsavmentes ásványvíz,

-1 db 2 dl szívószálas almalé/baracklé

-1 db banán

-1 zacskó ropi

Plusz a napi tízórai és uzsonna (ami nem romlandó pl. Moments – tízórai keksz – zabrudi)

### **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 SO<sub>2</sub>-ben kifejezett szulfitek 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.