

Glutén mentes ÉTLAP – Balatonkenesei Gyermek- és Ifjúsági Tábor 2025.

Nap	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora
1. Sz.				Milbona gyümölcsös túróhab [7!] vagy Danette puding E.115 kcal	Húsgombóc [3!,9!] paradicsommártással kenyér E. 691,60 kcal.
2. Cs.	Erdei gyümölcs tea Csemege szalámi Margarin Zsemle E.599,91	Alma E.42 kcal	Hideg almakocka leves [7!] Rántott hal rudak [3!,4!] Párolt rizs Uborkasaláta E.714,81	Epres rudi E. 145,53 kcal	Pizza [7!](sonka - sajt-szalámi) E. 584,77 kcal.
3. P.	Citromos tea Sertés májas Kenyér Zöldpaprika E.445,15 kcal	Banán E.126 kcal	Gulyásleves [3!,9!] Diós tészta [3!] porcukorral kenyér E.814,28 kcal	Danone gyümölcs- joghurt [7!] E.124 kcal.	Gyros ízű csirkeragu pirított burgonya, vegyes friss saláta joghurtos öntettel [7!] E.493,72
4. Sz.	Kakaó [7!] Kuglóf [7!] E.501 kcal	Mentes müzli szelet [5!] E. 106,14 kcal	Májgombóclevés [3!] Főtt setés hús, meggymártás, főtt burgonya E.740 kcal	Puding E. 288 kcal.	Limonádé Hamburger [3!,10!] E. 488,19 kcal.
5. V.	Epres tea Virsli ketchup, mustár [10!] majonéz [3!,7!] kenyér E.515,17 kcal	Nektarin E.67,2	Zöldségkrémleves [9!] kenyérkocka Rizses hús Barackbefőtt/alma kompót E.889,15 kcal	Mentes gyümölcs ízű szelet E. 118 kcal.	Limonádé Bolognai spagetti [9!] Reszelt sajt [7!] E. 612,13 kcal.
6. H.	Citromos tea Sajtkrém [7!] Paradicsom Zsemle E. 392,21 kcal.	Majomkenyér [5!,8!] E. 450 kcal.	Csirkeragu leves, Tejberizs [7!] kakaós/fahéjas szórat (kívánság szerint) 798,12 kcal	Gyümölcsös zabrudai (30 g) E.138 kcal	Paprikás krumpli kolbásszal Csemege uborka kenyér E. 683,39 kcal.
7. K	Limonádé Sertés párizsi Margarin Zöldpaprika Kenyér E.611 kcal	Őszibarack E.49,2 kcal	Paradicsomleves [3!,9!] Rántott csirke nuggets [3!] Petr. burgonya Vitaminsaláta E.788,49 kcal	Glutén mentes. keksz E. 140 kcal	Carbonara penne [3!,7!] Reszelt sajt [7!] E.719,31
8. Sz.	Erdei gyümölcs tea Kalács [3!,7] Margarin Lekvár E.689,41 kcal	Pöttyös v. Mizo Túró Rudi [7!] (30 g) E.106 kcal	100% Almalé Brassói aprópecsenye Csemege uborka E.829,88 kcal	1 db [3!,7!] Szalámis szendvics 1 db 0,5 l ásványvíz 1 db almaE.482,51	

Az esetleges beszerzési nehézségek miatt a változás lehetséges!

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.** Szezámag és a belőle készült termékek. **12.** Kén-dioxid és az SO₂ -ben kifejezett szulfitek 10 mg/kg, illetve 10 mg/liter összkonzentrációt 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.