

Glutén mentes ÉTLAP – Balatonkenesei Gyermekek- és Ifjúsági Tábor 2026.

Nap	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora
1. Sz.				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!](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!] Mákos tészta [3!] porcukorral kenyér E.814,28 kcal	Danone gyümölcs-joghurt [7!] E.124 kcal.	Gyros ízű csirkeragu piritott 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	Húsleves [3!] Főtt tetés hús, meggy mártás, főtt burgonya E.740 kcal	Puding E. 288 kcal.	Limonádé Hamburger [3!,10!] E. 488,19 kcal.
5. V.	Epres tea Virslí 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 zabrudi (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!

Úti csomag

- 2 db Pick téli szalámis szendvics (1-1 db Gm. 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 szívósálas almálé/baracklé
 - 1 db banán
 - 1 zacskó ropi
- Plusz a napi tízórai és uzsonna (ami nem romlandó pl. Mentés müzliszelet –zabrudi - Gm. keksz)

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 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.