

## Laktóz mentes ÉTLAP – Balatonkenesei Gyermek- és Ifjúsági Tábor 2026.

Nap	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Üzsonna	Vacsora
1. Sz.				Laktóz mentes puding E.115 kcal	Húsgombóc [1!,3!,9!] paradicsommártással Főtt burgonya E. 691,60 kcal.
2. Cs.	Erdei gyümölcs tea Csemege szalámi Margarin Zsemle [1!] E.599,91	Alma E.42 kcal	Hideg almakocka leves Rántott hal rudak [3!,4!] Párolt rizs Uborkasaláta E.714,81	Epres rudi E. 145,53 kcal	Pizza [1!](sonka-sajt-szalámi) E. 584,77 kcal.
3. P.	Citromos tea Sertés májas Kenyér [1!] Zöldpaprika E.445,15 kcal	Banán E.126 kcal	Gulyásleves [3!,9!] Darás tészta [1!,3!] barack lekvárral porcukorral E.814,28 kcal	Danone gyümölcs-joghurt laktóz mentes E.124 kcal.	Gyros ízű csirkeragu piritott burgonya, vegyes friss saláta olivás öntettel E.493,72
4. Sz.	L.m. kakaó Margarin 25 g méz Kenyér[1!] E.509,15 kcal	Mentes müzli szelet [5!] E. 106,14 kcal	Májgombócleves [1!,3!] Főtt sertés hús, meggymártás, pirított dara [1!] E.738,31 kcal	Puding E. 288 kcal.	Limonádé Hamburger [3!,10!] E. 488,19 kcal.
5. V.	Epres tea Virslí ketchup, mustár [10!] kenyér [1!] E.515,17 kcal	Nektarin E.67,2	Zöldségkrémleves [9!] kenyérkocka Rizses hús Barackbefőtt/alma kompót E.889,15 kcal	Menetes gyümölcs ízű szelet E. 118 kcal.	Limonádé Bolognai spagetti [9!] Laktóz mentes reszelt sajt E. 612,13 kcal.
6. H.	Citromos tea Sajtkrém laktóz mentes Paradicsom Zsemle [1!] E. 392,21 kcal.	Csoki krémes keksz E. 147 kcal..	Csirkeragu leves, Laktóz mentes tejberizs kakaós/fahéjas szórát (kívánság szerint) 798,12 kcal	Gyümölcsös zabrúdi (30 g) E.138 kcal	Paprikás krumpli kolbásszal Csemege uborka kenyér E. 683,39 kcal.
7. K	Limonádé Sertés párizsi Margarin Zöldpaprika Zsemle [1!] E.611 kcal	Őszibarack E.49,2 kcal	Paradicsomleves [3!,9!] Rántott csirke mellfilé [3!] Petr. burgonya Vitaminsaláta E.788,49 kcal	Vanília krémes keksz E. 160 kcal	Sonkás-paradicsomos penne [1!,3!] Laktóz mentes reszelt sajt E.719,31
8. Sz.	Erdei gyümölcs tea Kenyér [1!] Margarin Lekvár E.689,41 kcal	Laktóz mentes Túró Rudi (30 g) E.106 kcal	100% Almalé Brassói aprópecsenye Csemege uborka E.829,88 kcal	1 db Szalámis szendvics 1 db 0,5 l ásványvíz 1 db alma E.482,51	

Az esetleges beszerzési nehézségek miatt a változás lehetséges!

## Úti csomag

- 2 db Pick téli szalámis szendvics (1-1 db zsemle, margarin, 3-3 szelet Pick téli szalámi, 1-1 szelet laktózmentes 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. Mentés müzliszelet –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 szulfidok 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. Csillagfűrt és a belőle készült termékek. 14. Puhatestűek és a belőlük készült termékek.