

ÉTLAP – Balatonkenesei Gyermekek- és Ifjúsági Tábor 2025.

Nap	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora
1. Sz.				Milbona gyümölcsös túróhab [7!] vagy Danette puding E.115 kcal	Húsgombóc [1!,3!,9!] paradicsommártással Félbarna kenyér [1!] 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 halrudak [1!,3!,4!] Párolt rizs Uborkasaláta E.714,81	Kinder vagy Monte tejszelet [1!,7!] E.145,53 kcal	Pizza [1!,7!](sonka - sajt-kukorica) E. 584,77 kcal.
3. P.	Citromos tea Sertés májas Tejes kifli [1!,7!] Zöldpaprika E.445,15 kcal	Moments ostya[1!,3!,5!,6!,7!,8!] E.243,45	Gulyásleves [1!,3!,9!] Darás tészta [1!,3!] baracklekvárral, porcukorral Félbarna kenyér [1!] E.814,28 kcal	Danone gyümölcs-joghurt [7!] E.124 kcal.	Gyros ízű csirkeragú pirított burgonya, vegyes friss saláta joghurtos öntettel [7!] E.493,72
4. Sz.	Kakaó [7!] Kuglóf [1!,7!] E.509,15 kcal	Banán E.126 kcal	Májgombóclevés [1!,3!] Főtt sertés hús pirított dara meggy mártás [1!,7!] Fasírt [1!,3!] Félbarna kenyér [1!] E.738,31 kcal	Fánk [1!3!,7!] E. 224,2 kcal.	Limonádé Hamburger [1!,3!,10!] E. 488,19 kcal.
5. V.	Epres tea Virsli ketchup, mustár [10!] majonéz [3!,7!] Félbarna kenyér [1!] E.515,17 kcal	nektarin E.67,2	Zöldségkrémleves [1!,9!] levesgyöngy v. pirított kenyérkocka [1!] Rizses hús Barackbefőtt/alma kompót E.889,15 kcal	Kakaós csiga [1!,3!,7!] E.443 kcal	Limonádé Bolognai spagetti [1!,9] Reszelt sajt [7!] E. 612,13 kcal.
6. H.	Citromos tea Sajtkrém [7!] Paradicsom Tejes kifli [1!,7!] E. 392,21 kcal.	Dörmi szelet [1!,3!,6!,7!,8!] (30 g) E.118 kcal	Csirkeraguleves, csipetkével [1!,3!] Tejberizs) [7!] kakaós/fahéjas szórát (kívánság szerint) 798,12 kcal	Gyümölcsös zabrudí (30 g) E.138 kcal	Paprikás krumpli kolbásszal Csemege uborka Fél barna kenyér [1!] E. 683,39 kcal.
7. K	Limonádé Sertés párizsi Margarin Zöldpaprika Zsemle [1!] E.611 kcal	Őszibarack E.49,2 kcal	Paradicsomleves betűtésztával [1!,3!,9!] Rántott csirkemell filé [1!,3!] Petr. burgonya Vitaminsaláta E.788,49 kcal	Tízórai keksz (50 g)[1!,3!,5!,6!,7] E.110 kcal	Carbonara penne [1!,3!,7!] reszelt sajt [7!] E.719,31
8. Sz.	Erdei gyümölcs tea Kalács [1!,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 pizzás csiga [1!,3,7!] (100 g) 1 db 0,5 l ásványvíz 1 db alma E.482,51	

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 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.