

ÉTLAP – Balatonkenesei Gyermek- és Ifjúsági Tábor 2021.

Nap	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora
1.				Briós [1!,3!,7!] só 0,37 g. 3,78 zsír g. á.feh 4,24 g. szénh. 27,34 g. cukor 0,232g. E. 160,38 kcal	Paradicsomos káposzta sült oldalassal[1!, 7!] Félbarna kenyér [1] só 2,33 g. zsír 23,01 g. á.feh 16,49 g.szénh. 53,84 g. cukor 5,66g. E. 532,83 kcal
2.	Tej [7!] Kuglóf [1!,3!,6!,7!] Lekvár só 0,02 g. zsír13,05 g. á.feh 16,8 g.szénh.99.2 g. cukor. 5,1 g. E.593,2 kcal.	Kockasajt, [7!] Teljes kiőrlésű kifli [1] só 0,31 g.zsír 4,39 g. á. feh 2,83 g.szénh.12,31 g. E. 110,03 kcal.	Csontleves [1!,3!,9!] Sertéspörkölt Bulgur Vitamin saláta só 2,58 g.zsír 23,00 g. á. feh 27,11 g.szénh.81,85 g. cukor 20,16 g. E. 645,02 kcal.	Mogyorós krém és grissini [1!,6!,6!,7!, 8!] Só 0,45g.szénh.21 g.cukor13 g. E. 180 kcal.	Túrós csusza, [1!,3!,7!] só 2, 26 g.zsír 25,01 g. á. feh 13,2 g.szénh.58,09 g. cukor 5,31 g. E. 509,22 kcal.
3.	Citromos tea Zala felvágott Margarin Vizes zsemle [1!] Paradicsom só 3,29 g.zsír 32,73 g. t.zsír. 5 g. á.feh 19,13 g. szénh.65,16 g. cukor 3,44 g. E. 639,45 kcal.	Alma, Müzli szelet [1!,11!] zsír 1,84 g á.feh. 0,84 g.szénh.20,78 g. cukor 5,6 g. E. 106,14 kcal.	Hamis gulyásleves [1!,3!] Zöldborsó főzelék [1!,7!] Fasírozott [1!,3!] Korpás kenyér [1!](teljes kiőrlésű) Meggyes pite [1!,3!,7!,8!] só 2,63 g.zsír 27,96 g. t.zsír. 0,65 g. á.feh 22,65 g.szénh. 103,27 g. cukor 11,09 g. E. 738,31 kcal.	Gyümölcs- joghurt [7!] só 0,36 g.zsír 4,35 g. á.feh 4,2 g.szénh.16,84 g. cukor 7,09 g. E.124 kcal.	Paprikás krumpli kolbásszal csemege uborka Fél barna kenyér [1!] só 3,11 g.zsír 16,53 g. n.feh.19,50 g.szénh. 69,79 g. cukor 1,82 g. E. 483,39 kcal.
4.	Gyümölcs tea Sertés virsli [6!,10!]mustár [10!]v. ketchup Vizes zsemle [1!] só 3,29 g.zsír 14,75 g. t.zsír. 5,4 g. á.feh 18,77 g.szénh. 76,49 g. cukor 15,82 g. E. 515,17 kcal.	Banán zsír 0,1 g szénh. 24,2 g. cukor 24,2 g. E. 104,47 kcal	Brokkoli krémleves [1!,7!] teljes kiőrlésű kenyér kockával [1!] Sült csirkecomb Kukoricás rizs Káposztasaláta só 1,86 g.zsír 28,54 g. á.feh. 28,36 g.szénh. 60,40g. cukor 2,81 g. E. 650,59 kcal	Puding [7!] 200 g só 0,21 g.zsír 5,42 g. á.feh 2,97 g.szénh.30,8 g. E. 185 kcal.	Tea Hamburger [1!, 10!] (Nagyméretű magos puffancs, húspogácsa friss saláta, paradicsom, uborka, hagyma, mustár, ketchup) só 2,25 g. zsír 17,97 g. t.zsír. 5,7 g. á.feh. 6,5 g. szénh. 88,17 g. cukor 16,35 g. n.feh. 16,19 g. E. 588,19 kcal.
5.	Citromos tea Sertés májas [6!,7!] Tejes kifli [1!,7!] Zöldpaprika só 2,22 g.zsír 16,05 g. t.zsír. 6 g. á.feh. 13,39 g. szénh. 53,65 g. cukor 3,89 g. E.425,15 kcal	Actimel 100 gr. só 0,1 g. E. 75 kcal.	Csirkeragu leves [1!, 3!,9!] Darás tészta, [1!,3!] barack turmix só 2,77 g.zsír 20,91 g. á.feh. 23,34 g. szénh. 106,27 g. cukor 14,64 g. E. 718,35 kcal.	Ízesített túrókrém 90 g zsír 0,32 g. n.feh 032 g.szénh. 5,6 g. cukor 5,6 g. E. 27,69 kcal.	Rántott csirkemell filé [1!,3!] Petrezselymes tört burgonya Vitamin saláta só 2,04 g.zsír 47,62 g. á.feh. 7,76 g. n.feh. 7,19 g. szénh. 91,82 g. cukor 16,60 g. E. 861,12 kcal.

6.	Kakaó [1!] Margarin Méz Tejes kifli [1!,7!] só 1,48 g. zsír 23,35 g. tzsír. 5 g. á.feh. 14,07 g. szénh. 60,77 g. cukor 3,94 g. E. 509,15 kcal.	Tízórai keksz 50 g. [1!,3!,5!,6!,7!] só 0,22 g. zsír 8,9 g. tzsír. 4,1 g. n.feh. 3,65 g. szénh. 31,15 g. cukor 11,1 g. E. 110 kcal	Gulyásleves [1!,3!] Túrógombóc [1!,3!,7!] Félbarna kenyér [1!] só 2,24 g. zsír 21,87 g. tzsír. 0,57 g. á.feh. 18,41 g. szénh. 98,41 g. cukor 20,62 g. n.feh. 6,95 g. E. 699,17 kcal.	Gyümölcs-joghurt [7!] Teljes kiőrlésű kifli [1!] só 0,68 g. zsír 4,49 g. n.feh. 1,97 g. á.feh. 4,2 g. szénh. 28,81g. cukor 7,09 g. E. 181,33 kcal.	Húsgombóc paradicsommártással [1!,3!] Félbarna kenyér [1!] Gyümölcs só 1,99 g. zsír 17,69 g. á.feh. 6,14 g. szénh. 88,69 g. cukor 21,61 g. n.feh.12,49 g. E. 591,60 kcal.
7.	Citromos tea Sertés párizsi Margarin Sárgarépa karika, Zsemle [1!] só 3,83 g. zsír 28,61 g. tzsír. 5 g. á.feh. 17,27 g. szénh. 62,71 g. cukor 3,24 g. n.feh. 2,50 g. E. 679,02 kcal.	Gyümölcsös sajtthab [7!]125 g. só 0,1 g. zsír 4,2 g. tzsír. 2,8 g. á.feh. 4,2 g. szénh. 18,8 g. cukor 15,5 g. E. 115 kcal.	Gyümölcsleves, Rántott hal rudak [4!] Burgonyapüré [7!] Uborkasaláta só 0,88 g. zsír 23,92 g. á.feh. 13,33 g. szénh. 68,64 g. cukor 5,98 g. n.feh. 5,35 g. E. 574,81 kcal.	Tejberizs [7] Gyümölcs zsír 0,32 g. n.feh. 0,32 g. szénh. 5,6 g. cukor 5,6 g. E. 27,69 kcal.	Csilis bab [1!] Félbarna kenyér [1!] só 3,35 g. zsír 50,40 g. á.feh. 24,56 g. szénh. 77,35 g. cukor 0,42 g. n.feh. 20,70 g. E. 744,68 kcal.
8.	Gyümölcs tea Kalács [1!,3!,7] Margarin só 1,2 g. zsír 30,02 g. tzsír. 5 g. á.feh. 11,79 g. szénh. 80,57 g. cukor 16,37 g. n.feh.0,01 g. E. 637,83 kcal.	Kefir 175 gr. [7!] Teljes kiőrlésű kifli [1!] só 0,31 g. zsír 0,29 g. n.feh. 7,07 g. szénh. 18,87g. E. 108,33 kcal.	Paradicsomleves [1!,3!,9] Mexikói pulykatokány Rizs Gyümölcs só 1,28 g. zsír 15,05 g. á.feh. 0,86 g. szénh. 94,86 g. cukor 23,42 g. n.feh. 9,87 g. E. 564,66 kcal	Gyümölcs-joghurt [7!] só 0,36 g. zsír 4,35 g. á.feh. 4,2 g. szénh.16,84 g. cukor 7,09 g. E.124 kcal.	Tea, Pizza [1!,7!](sonka - sajt-kukorica) Gyümölcs só 1,21 g. zsír 13,13 g. á.feh. 28,01 g. szénh. 80,60 g. cukor 12,65 g. n.feh. 4,03 g. E. 584,77 kcal.
9.	Citromos tea Sajtkrém [7!] Paradicsom Tejes kifli [1!,7!] só 1,77 g. zsír 7,65 g. á.feh. 11,24 g. szénh. 58,65 g. cukor 4,93 g. n.feh. 2,85 g. E. 352,21 kcal.	Tejszelet[1!,7!] só 0,31 g. zsír 2,84 g. á.feh. 6,12 g. szénh. 21,51 g. n.feh. 1,97 g. E. 145,53 kcal.	Frankfurti leves [1!,7!] Aranygaluska vanília sodóval [1!,3!,7!,8!,12!] só 3,48g. zsír 42,38 g. á.feh. 26,52 g. szénh. 111,66 g. cukor 17,6 g. n.feh.5,88 g. E.972,25 kcal.	Kockasajt, [7!] Teljes kiőrlésű kifli [1!] só 0,31 g. zsír 4,39 g. á.feh. 2,83 g. szénh. 12,31 g. n.feh. 1,97 g. E. 110,03 kcal.	Párizsi csirkemell filé [3!,1!] Petrezselymes burgonya, Csemege uborka só 1,66 g. zsír 19,8 g. tzsír. 0,8 g. á.feh. 29,8 g. szénh. 42,20 g. cukor 2,1 g. n.feh. 11,1 g. E. 478,11 kcal.
10.	Citromos tea Margarin Uborka Zsemle [1!] só 1,79 g. zsír 20,74 g. tzsír. 5 g. á.feh. 9,77 g. szénh. 63,89 g. cukor 3,44 g. n.feh. 2,9 g. E. 488,62 kcal.	Magvas pogácsa (teljes kiőrlésű) [1!] só 0,75 g. zsír 11 á.feh. 11 g. szénh. 20 g. E. 229,52 kcal.	Gyümölcs lé 100 % Bolognai spagetti [1!] Reszelt sajt [7!] só 2,30g. zsír 18,57 g. á.feh. 31,55 g. szénh. 77,24 g. cukor 1,98 n.feh. 1,12 g. E. 612,13 kcal.	Úti csomag (1db briós [1!,3!,7!] db alma, 1 db 0,5 l ásványvíz) zsír 2,24 g. szénh. 20,42 g. cuk. 5,6 g. n.feh. 0,32 g. E. 116,1 kcal	

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 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. Csillagfürt és a belőle készült termékek. 14. Puhatestűek és a belőlük készült termékek.