



Balatonfüredi Szent Benedek Gimnázium, Technikum, Szakképző Iskola és Kollégium

8230 Balatonfüred, Hősök tere 1.

E-mail: elmezesvezeto.balatonfured@szbi.hu

Étlaptervezet: 2022.11.28-12.02.

Középiskola



	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	Tej 7, paprikás szalámi, mini margarin, korpás zsemle 1	Gyümölcstea, mini margarin, marha párizsi, császárzsemle 1, paradicsom	Gyümölcstea, mini margarin, Zala felvágott, teljes kiőrlésű zsemle 1, uborka	Kakaó 1,7, turista felvágott, szezámmagos zsemle 1,11, mini margarin, zöldpaprika	Gyümölcstea, mini margarin, trappista sajt 7, gyümölcs joghurt 7, kifli 1,7
	Energia: 618,22 Kcal/2584,16 KJ Fehérje: 23,05g Zsír: 28,36g T.Zsír: 12,75g Szénhidrát: 66,97g Cukor: 0,5g Só: 1,g	Energia: 626,85 Kcal/2620,23 KJ Fehérje: 26,12g Zsír: 28,62g T.Zsír: 12,45g Szénhidrát: 65,45g Cukor: 0,5g Só: 1,41g	Energia: 822,52 Kcal/ 3438,13 KJ Fehérje: 27,45g Zsír: 33,96g T.Zsír: 11,24g Szénhidrát: 100,44g Cukor: 19,98g Só: 1,55g	Energia: 795,92Kcal/ 3326,95KJ Fehérje: 21,99g Zsír: 31,99g T.Zsír: 10,03g Szénhidrát: 103,69g Cukor: 32,97g Só: 1,41g	Energia: 540,61 Kcal/ 2259,75 KJ Fehérje: 14,05g Zsír: 23,71g T.Zsír: 10,21g Szénhidrát: 66,99g Cukor: 0,5g Só: 1,65g
Ebéd	Csontleves 1,3,9 Csirkemell pörkölt 1 orsó tésztával 1,3 Csemege uborka 10,15	Daragaluskaleves 1,3,9 Burgonyafőzelék 1,7 sült debrecenivel 1,6 Teljes kiőrlésű kenyér 1	Rostos ivólé 100%-os Bolognai spagetti 1,3 Reszelt sajt 1,3	Rántott leves 1 zsemlekockával 1 Csirke bécsi szelet párizsi bundában 1,3,7 párolt rizs 7 Káposztasaláta 15	Gyümölcsleves 1,7 Rántott hal 1,4 párolt zöldség 7, bulgur 1
	Energia: 850,63 Kcal/3555,63KJ Fehérje: 33,49g Zsír: 38,84g T.Zsír: 10,82g Szénhidrát: 90,50g Cukor: 2,00g Só: 4g	Energia: 1192,13 Kcal/ 4983,10 KJ Fehérje: 42,49g Zsír: 48,70g T.Zsír: 3,14g Szénhidrát: 143,76g Cukor: 11,99g Só: 1,69g	Energia: 1261,14 Kcal/5271,57KJ Fehérje: 34,71g Zsír: 52,47g T.Zsír: 25,74g Szénhidrát: 98,35g Cukor: 15,3g Só: 4g	Energia: 1057,70Kcal/4421,19 KJ Fehérje: 34,68g Zsír: 32,26g T.Zsír: 6,77g Szénhidrát: 100,28g Cukor: 2,00g Só: 1,69g	Energia: 1521,56Kcal/6360,12KJ Fehérje: 47,07g Zsír: 17,26g T.Zsír: 3,72g Szénhidrát: 291,74g Cukor: 19,98g Só: 3,34g
Vacsora	Szilvalekvárral töltött burgonyanudli 1,3	Kínai édes savanyú csirkemell 1 párolt rizzsel 7	Dinó 1,3 burgonyapürével 1,7, gyöngyhagyma 15	Pizza szelet 1,7, ketchup	-
	Energia: 533,80 Kcal/2314,88 KJ Fehérje: 26,34g Zsír: 32,52g T.Zsír: 11,49g Szénhidrát: 38,28g Cukor: 0,00g Só: 1,41g	Energia: 1027,13 Kcal/ 4293,40KJ Fehérje: 23,65g Zsír: 3,11g T.Zsír: 0,07g Szénhidrát: 224,87g Cukor: 15,40g Só: 0,02g	Energia: 722,61Kcal/3020,51 KJ Fehérje: 14,08g Zsír: 19,78g T.Zsír: 2,12g Szénhidrát: 117,24g Cukor: 19,98g Só: 2,2g	Energia: 522,76 Kcal/2185,15KJ Fehérje: 16,71g Zsír: 13,67g T.Zsír: 1,77g Szénhidrát: 82,07g Cukor: 0,00g Só: 1,2g	

Jó étvágyat!

Allergének: 1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákfélék és azokból készült termékek 3. Tojás és azokból készült termékek 4. Halak és azokból készült termékek 5. Földimogyoró és abból készült termékek 6. Szójabab és abból készült termékek 7. Tej és abból készült termékek 8. Diófélék 9. Zeller és abból készült termékek 10. Mustár és abból készült termékek 11. Szezámmagos és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Csillagfürt 14. Puhatestűek 15. Mesterséges édesítőszer 16. Édesgyökér

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Élelmezésvezető: Páhiné Lengyel Eszter