



Balatonfüredi Szent Benedek Gimnázium, Technikum és Kollégium

8230 Balatonfüred, Hősök tere 1.

E-mail: elalmezesvezeto@szentbenedekiskola.hu

Étlaptervezet: 2025.01.20-01.24.

Középiskola



	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	Gyümölcsstea, mini margarin, csemege szalámi, ötmagvas mini bagett ^{1,11}	Tej ⁷ , mini margarin, Zala felvágott, korpás zsemle ¹ , uborka	Gyümölcsstea, mini margarin, dán szalámi, tökmagos zsemle ¹ , paradicsom	Gyümölcsstea, mini margarin, gépsonka, panini kifli ^{1,11} , zöldpaprika	Gyümölcsstea, mini margarin kocka sajt ⁷ , zsemle ¹ , jégsaláta
	Energia: 618,85Kcal Fehérje: 26,12g Zsír: 28,62g T.Zsírsv: 12,45g Szénhidrát: 65,45g Cukor: 0,00g Só: 2,41g	Energia: 626,85cal Fehérje: 26,12g Zsír: 28,62g T.Zsírsv: 12,45g Szénhidrát: 65,45g Cukor: 1,2g Só: 2,41g	Energia: 603,44Kcal Fehérje: 16,35g Zsír: 28,57g T.Zsírsv: 13,13g Szénhidrát: 69,39g Cukor: 0,00g Só: 2,21g	Energia: 528,87cal Fehérje: 26,16g Zsír: 21,23g T.Zsírsv: 9,62g Szénhidrát: 57,66g Cukor: 4g Só: 1,65g	Energia: 416,48 Kcal Fehérje: 5,83g Zsír: 27,12g T.Zsírsv: 8,15g Szénhidrát: 36,31g Cukor: 0,00g Só: 1,8g
Ebéd	Hideg meggyeles ^{1,7} Rántott csirkemell ^{1,3} sárgarépás rizs	Csontleves ^{1,3,9} Sárgaborsófőzelék ¹ sertés pörkölt feltéttel ¹ Teljes kiőrlésű kenyér ¹ Müzli szelet ^{1,3,7,8,11}	Gombaleves ^{1,3} Tarhonyás hús ^{1,3} Csemege uborka ^{10,15}	Zöldségleves ^{1,3,9} Pincepörkölt ¹ Kovászos uborka	Rizsleves ¹ Tejszínes tonhalas masni tészta ^{1,4,3,7}
	Energia: 955,23cal Fehérje: 36,80g Zsír: 42,76g T.Zsírsv: 15,14g Szénhidrát: 103,21g Cukor: 21,48g Só: 4,08g	Energia: 873,08Kcal Fehérje: 33,70g Zsír: 37,02g T.Zsírsv: 12,59g Szénhidrát: 100,10g Cukor: 1,4g Só: 1,69g	Energia: 929,88Kcal Fehérje 47,99g Zsír: 36,43g T.Zsírsv: 6,77g Szénhidrát: 102,09g Cukor: 2,27g Só: 4,22g	Energia: 10330Kcal Fehérje: 48,89g Zsír: 41,5g T.Zsírsv: 7,06g Szénhidrát: 185,52g Cukor: 2,00g Só: 3,34g	Energia: 1036,61Kcal Fehérje: 41,39g Zsír: 54,75g T.Zsírsv: 15,87g Szénhidrát: 97,49g Cukor: 15,6g Só: 1,69g
Vacsora	Főtt virsli ^{1,6} , ketchup, mustár ¹⁰ , hot-dog kifli ^{1,7}	Burgonyalángos ^{1,3} fokhagymás tejfőllel ⁷ , sajttal ⁷	Sajtós-sonkás csirkemell ^{1,7} párolt rizzsel	Gyümölcsös kókuszos tejberizs ⁷	-
	Energia: 553,57Kcal Fehérje: 16,95g Zsír: 27,73g T.Zsírsv: 7,87g Szénhidrát: 57,40g Cukor: 0,00g Só: 2,2g	Energia: 728,68Kcal Fehérje: 43,15g Zsír: 23,83g T.Zsírsv: 7,26g Szénhidrát: 84,42g Cukor: 0,00g Só: 1,41g	Energia: 676,55Kcal Fehérje: 31,75g Zsír: 23,75g T.Zsírsv: 12,75g Szénhidrát: 83,14g Cukor: 0,00g Só: 1,23g	Energia: 722,61Kcal Fehérje: 14,08g Zsír: 19,78g T.Zsírsv: 2,12g Szénhidrát: 117,24g Cukor: 19,98g Só: 2,2g	

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