



Balatonfüredi Szent Benedek Gimnázium, Technikum, Szakképző Iskola és Kollégium

8230 Balatonfüred, Hősök tere 1.

E-mail: [elelmezesvezeto.balatonfured@szbi.hu](mailto:elelmezesvezeto.balatonfured@szbi.hu)

Étlaptervezet: 2020.10.05-10.09.

Középiskola



	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<b>Reggeli</b>	Gyümölcsstea, mini margarin, marha párizsi, Teljes kiőrlésű zsemle 1, paradicsom	Tejeskávé 1,7, mini margarin, trappista sajt7, szezámagos zsemle 1,11, uborka	Gyümölcsstea, mini margarin, Zala felvágott, teljes kiőrlésű kenyér 1, zöldpaprika	Gyümölcsstea, mini margarin, csemege szalámi, korpás zsemle1, paradicsom	Tej 7, mini margarin, főtt tojás 3, teljes kiőrlésű zsemle1, jégsaláta
	Energia: 528,87 Kcal/2210,68 KJ Fehérje: 26,16g Zsír: 21,23g T.Zsír: 9,62g Szénhidrát: 57,66g Cukor: 0,00g Só: 1,65g	Energia: 540,61 Kcal/2259,75 KJ Fehérje: 14,05g Zsír: 23,71g T.Zsír: 10,21g Szénhidrát: 66,99g Cukor: 0,5g Só: 0,5g	Energia: 603,44 Kcal/ 2522,38 KJ Fehérje: 16,35g Zsír: 28,57g T.Zsír: 13,13g Szénhidrát: 69,39g Cukor: 12,98g Só: 1,05g	Energia: 913,97Kcal/ 3820,39KJ Fehérje: 22,63g Zsír: 27,02g T.Zsír: 12,51g Szénhidrát: 143,87g Cukor: 19,98g Só: 1,65g	Energia: 540,61 Kcal/ 2259,75 KJ Fehérje: 14,05g Zsír: 23,71g T.Zsír: 10,21g Szénhidrát: 66,99g Cukor: 19,98g Só: 1,65g
<b>Ebéd</b>	Rostos ivólé Bolognai spagetti 1,3 Reszelt sajttal 7	Csontleves 1,3,9 Sárgaborsófőzelék 1 sertéspörkölt feltéttel 1 Teljes kiőrlésű kenyér 1	Rántott leves 1 zsemlekockával 1 Kukoricás tejszínes csirkemell 1,7 párolt rizszel	Zöldségleves 1,3,9 Paradicsomos húsgombóc 1,3,9 sós burgonyával Teljes kiőrlésű kenyér 1	Húsleves gazdagon 1,3,9 Gyűrűs fánk csokoládé ízű bevonóval 1,3,7
	Energia: 1261,14 Kcal/5271,57KJ Fehérje: 34,71g Zsír: 52,47g T.Zsír: 25,74g Szénhidrát: 160,06g Cukor: 2,00g Só: 1,69g	Energia: 1115,97 Kcal/ 4664,75 KJ Fehérje: 48,72g Zsír: 64,48g T.Zsír: 27,87g Szénhidrát: 81,38g Cukor: 0,0g 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: 955,23Kcal/3992,86 KJ Fehérje: 36,80g Zsír: 42,76g T.Zsír: 15,14g Szénhidrát: 103,21g Cukor: 4,00g Só: 3,69g	Energia: 974,98Kcal/4075,42KJ Fehérje: 30,07g Zsír: 37,74g T.Zsír: 8,78g Szénhidrát: 127,24g Cukor: 19,98g Só: 3,34g
<b>Vacsora</b>	Túróval töltött gombóc porcukorral 1,3,7	Rántott csirkemell 1,3 burgonyapürével 1,7, csemege uborka 10	Mákos guba 1,7	Főtt virsli 1,6, teljes kiőrlésű kenyér 1, ketchup, mustár 10	-
	Energia: 520,39 Kcal/2175,23 KJ Fehérje: 17,16g Zsír: 5,39g T.Zsír: 2,87g Szénhidrát: 100,19g Cukor: 21,98g Só: 0,41g	Energia: 2019,21 cal/ 8440,30KJ Fehérje: 136,77g Zsír: 23,71g T.Zsír: 4,84g Szénhidrát: 324,21g Cukor: 1,40g Só: 2,39g	Energia: 553,57 Kcal/2313,92 KJ Fehérje: 16,95g Zsír: 27,73g T.Zsír: 7,87g Szénhidrát: 57,40g Cukor: 0,00g Só: 1,02g	Energia: 472,40 Kcal/1974,63KJ Fehérje: 35,47g Zsír: 9,73g T.Zsír: 2,75g Szénhidrát: 59,23g 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. Szezámagos és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Csillagfürt 14. Puhatestűek 15. Mesterséges édesítőszer 16. Édesgyökér

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Élelmezésvezető: Lengyel Eszter