

Balatonfüredi Szent Benedek Gimnázium

2026-04-27 - 2026-05-03

	2026-04-27		2026-04-28		2026-04-29		2026-04-30	
Reggeli	Ötmagvas mini bagett[1,3,7], Paradicsom, Csirkemellsonka[6], Minimargarin, Tej 1,5% [7]		Sajtos stangli[1,3,7], Kenőmájás[6,7], Uborka, Tea - gyümölcs		korpás zsemle[1,3,7], Paprikás szalámi, Zöldpaprika, Minimargarin, Tejeskávét[7]		Gyümölcs joghurt[7], Zsemle[1,3,7], Paradicsom, Párizsi[6], Főtt tojás[3], Mini vaj [7], Tea - gyümölcs	
	E: 550.94 kcal	E: 2305.12 KJ	E: 216.62 kcal	E: 906.36 KJ	E: 850.2 kcal	E: 3557.26 KJ	E: 693.19 kcal	E: 2900.3 KJ
	Zsír: 30.64 g	Tel.zsír.: 5.66 g	Zsír: 17.32 g	Tel.zsír.: 3.8 g	Zsír: 39.66 g	Tel.zsír.: 13.28 g	Zsír: 32.74 g	Tel.zsír.: 7.22 g
	Feh.: 32.68 g	CH: 67.67 g	Feh.: 8.05 g	CH: 13.96 g	Feh.: 30.1 g	CH: 92.3 g	Feh.: 28.56 g	CH: 68.31 g
	Cuk.: 18.3 g	H.Cuk: 0 g	Cuk.: 1.71 g	H.Cuk: 0 g	Cuk.: 35.68 g	H.Cuk: 19.98 g	Cuk.: 20.88 g	H.Cuk: 9.75 g
	Só: 0.61 g	Ca: 458.9 mg	Só: 0.02 g	Ca: 16.2 mg	Só: 3.82 g	Ca: 334.4 mg	Só: 3.38 g	Ca: 225.82 mg
	Ca: 342 mg	Vas: 3.15 mg	Ca: 0 mg	Vas: 1.38 mg	Ca: 285 mg	Vas: 5.95 mg	Ca: 152.4 mg	Vas: 3.4 mg
Tízórai	Narancs		Banán		Alma		Körte	
	E: 62.1 kcal	E: 259.83 KJ	E: 157.5 kcal	E: 658.98 KJ	E: 104.4 kcal	E: 436.81 KJ	E: 79.5 kcal	E: 332.63 KJ
	Zsír: 0.3 g	Tel.zsír.: 0 g	Zsír: 0.15 g	Tel.zsír.: 0 g	Zsír: 1.2 g	Tel.zsír.: 0 g	Zsír: 0.45 g	Tel.zsír.: 0 g
	Feh.: 0.9 g	CH: 12.75 g	Feh.: 1.95 g	CH: 36.3 g	Feh.: 1.2 g	CH: 21 g	Feh.: 0.6 g	CH: 18 g
	Cuk.: 12.75 g	H.Cuk: 0 g	Cuk.: 36.3 g	H.Cuk: 0 g	Cuk.: 21 g	H.Cuk: 0 g	Cuk.: 18 g	H.Cuk: 0 g
	Só: 0.01 g	Ca: 65.7 mg	Só: 0.08 g	Ca: 9 mg	Só: 0.03 g	Ca: 31.5 mg	Só: 0.01 g	Ca: 23.55 mg
	Ca: 0 mg	Vas: 0.15 mg	Ca: 0 mg	Vas: 0.45 mg	Ca: 0 mg	Vas: 0.9 mg	Ca: 0 mg	Vas: 0.3 mg
Ebéd	Karálébelevés (magyaros), tésztaival[1,3], Tarhonyáshús[1,3], Káposzta saláta		Zöldséglevés tárkonyos[1,7,9], Majorannás sertéstokány[1,7], Tészta köret [1,3]		Rántott csirkemell [1,3], Párolt rizs, Rostos gyümölcslé, Csemege uborka[10]		Burgonyás pogácsa[1,3,7], Gulyásleves [1,3], Teljes kiőrlésű kenyér [1,3,7]	
	E: 793.24 kcal	E: 3224.35 KJ	E: 968.93 kcal	E: 3973.69 KJ	E: 907.69 kcal	E: 3797.78 KJ	E: 619.31 kcal	E: 2591.18 KJ
	Zsír: 25.55 g	Tel.zsír.: 2.26 g	Zsír: 53.33 g	Tel.zsír.: 6.39 g	Zsír: 44.07 g	Tel.zsír.: 4.99 g	Zsír: 26.63 g	Tel.zsír.: 7.35 g
	Feh.: 35.43 g	CH: 102.85 g	Feh.: 36.33 g	CH: 81.68 g	Feh.: 20.58 g	CH: 104.3 g	Feh.: 25.51 g	CH: 68.33 g
	Cuk.: 25.15 g	H.Cuk: 4 g	Cuk.: 10.52 g	H.Cuk: 0 g	Cuk.: 2.08 g	H.Cuk: 0 g	Cuk.: 2.73 g	H.Cuk: 0 g
	Só: 5.16 g	Ca: 130.35 mg	Só: 4.27 g	Ca: 165.56 mg	Só: 4.73 g	Ca: 38.35 mg	Só: 1.89 g	Ca: 42.83 mg
	Ca: 0 mg	Vas: 4.72 mg	Ca: 60 mg	Vas: 4.6 mg	Ca: 0 mg	Vas: 1.55 mg	Ca: 0 mg	Vas: 4.32 mg
Uzsonna	Zabrudai		Müzliszelet[1]		Suli perec[1]		Pizzás csiga[1,3,7]	
	E: 0 kcal	E: 0 KJ	E: 76.8 kcal	E: 321.33 KJ	E: 134.2 kcal	E: 561.49 KJ	E: 882 kcal	E: 3690.28 KJ
	Zsír: 0 g	Tel.zsír.: 0 g	Zsír: 2.8 g	Tel.zsír.: 0 g	Zsír: 3.63 g	Tel.zsír.: 0 g	Zsír: 46 g	Tel.zsír.: 0 g
	Feh.: 0 g	CH: 0 g	Feh.: 1.2 g	CH: 11.6 g	Feh.: 3.85 g	CH: 20.68 g	Feh.: 18 g	CH: 92 g
	Cuk.: 0 g	H.Cuk: 0 g	Cuk.: 4 g	H.Cuk: 4 g	Cuk.: 0 g	H.Cuk: 0 g	Cuk.: 0 g	H.Cuk: 0 g
	Só: 0 g	Ca: 0 mg	Só: 0 g	Ca: 24 mg	Só: 0 g	Ca: 0 mg	Só: 0 g	Ca: 0 mg
	Ca: 0 mg	Vas: 0 mg	Ca: 0 mg	Vas: 0 mg	Ca: 0 mg	Vas: 0 mg	Ca: 0 mg	Vas: 0 mg
Vacsora	Főtt burgonya, Húsgombóc paradicsommártással[1,3,9]		Natúr sertésszelet[1], Párolt rizs, Sajtmártás, füstölt sajttal[1,7]		Tejbedara (tejbegríz) fahéjas szórattal[1,7]			
	E: 631.16 kcal	E: 2640.79 KJ	E: 754.74 kcal	E: 3157.84 KJ	E: 444.38 kcal	E: 1859.29 KJ		
	Zsír: 23.96 g	Tel.zsír.: 2.05 g	Zsír: 31.01 g	Tel.zsír.: 7.25 g	Zsír: 4.86 g	Tel.zsír.: 2.29 g		
	Feh.: 26.34 g	CH: 74.79 g	Feh.: 32.26 g	CH: 82.78 g	Feh.: 15.24 g	CH: 84.47 g		
	Cuk.: 11.11 g	H.Cuk: 9.99 g	Cuk.: 6.78 g	H.Cuk: 0 g	Cuk.: 38.84 g	H.Cuk: 24 g		
	Só: 3.45 g	Ca: 38.35 mg	Só: 3.62 g	Ca: 257.51 mg	Só: 0.77 g	Ca: 355.18 mg		
	Ca: 0 mg	Vas: 1.65 mg	Ca: 224 mg	Vas: 1.54 mg	Ca: 319.2 mg	Vas: 1.93 mg		

Allergének: 1 - Glutént tartalmazó gabona, 2 - Ráktétél és azokból készült termékek, 3 - Tojás és abból 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 - Szezámmag és abból készült termékek, 12 - Kén-dioxid, 13 - Puhatestűek, 14 - Csillagfűt