

Balatonfüredi Szent Benedek Gimnázium										
2026-06-15 - 2026-06-21										
	2026-06-15		2026-06-16		2026-06-17		2026-06-18		2026-06-19	
Reggeli	korpás zsemle[1,3,7], Paprikás szalámi, Uborka, Minimargarin, Tea - gyümölcs		Ötmagvas mini bagett[1,3,7], Paradicsom, Csirkemellsonka[6], Mini vaj [7], Tej 1,5% [7]		Fokhagymás felvágott[7], Uborka, Minimargarin, Tea - gyümölcs, Rozskenyér[1,3,7]		Teljes kiőrlésű zsemle [1], Párizsi[6], Zöldpaprika, Minimargarin, Tea - gyümölcs		Müzlizsír[1], Sajtos stangli[1,3,7], Minimargarin, Fejessaláta, Tea - gyümölcs, Trappista sajt szeletelt[7]	
	E: 615.24 kcal	E: 2574.15 KJ	E: 550.94 kcal	E: 2305.12 KJ	E: 716.24 kcal	E: 2996.73 KJ	E: 482.43 kcal	E: 2018.51 KJ	E: 768.05 kcal	E: 3213.53 KJ
	Zsír: 35.63 g	Tel.zsír.: 11.18 g	Zsír: 30.64 g	Tel.zsír.: 5.66 g	Zsír: 30.59 g	Tel.zsír.: 2.99 g	Zsír: 21.95 g	Tel.zsír.: 3.13 g	Zsír: 41.84 g	Tel.zsír.: 10.37 g
	Feh.: 21.05 g	CH: 50.88 g	Feh.: 32.68 g	CH: 67.67 g	Feh.: 18.91 g	CH: 83.69 g	Feh.: 17.32 g	CH: 51.61 g	Feh.: 22.73 g	CH: 71.01 g
	Cuk.: 2.36 g	H.Cuk: 0 g	Cuk.: 18.3 g	H.Cuk: 0 g	Cuk.: 1.71 g	H.Cuk: 0 g	Cuk.: 3.14 g	H.Cuk: 0 g	Cuk.: 40.58 g	H.Cuk: 26.57 g
	Só: 3.48 g	Ca: 50.08 mg	Só: 0.61 g	Ca: 458.9 mg	Só: 1.97 g	Ca: 58.5 mg	Só: 1.22 g	Ca: 51.28 mg	Só: 2.02 g	Ca: 310.14 mg
	Ca: 0 mg	Vas: 5.3 mg	Ca: 342 mg	Vas: 3.15 mg	Ca: 0 mg	Vas: 2.26 mg	Ca: 0 mg	Vas: 2.79 mg	Ca: 240 mg	Vas: 2.57 mg
Tízórai	Alma		Nektarin		Banán		Narancs		Alma	
	E: 104.4 kcal	E: 436.81 KJ	E: 82.95 kcal	E: 347.06 KJ	E: 157.5 kcal	E: 658.98 KJ	E: 62.1 kcal	E: 259.83 KJ	E: 104.4 kcal	E: 436.81 KJ
	Zsír: 1.2 g	Tel.zsír.: 0 g	Zsír: 0.69 g	Tel.zsír.: 0.08 g	Zsír: 0.15 g	Tel.zsír.: 0 g	Zsír: 0.3 g	Tel.zsír.: 0 g	Zsír: 1.2 g	Tel.zsír.: 0 g
	Feh.: 1.2 g	CH: 21 g	Feh.: 1.41 g	CH: 17.67 g	Feh.: 1.95 g	CH: 36.3 g	Feh.: 0.9 g	CH: 12.75 g	Feh.: 1.2 g	CH: 21 g
	Cuk.: 21 g	H.Cuk: 0 g	Cuk.: 17.67 g	H.Cuk: 0 g	Cuk.: 36.3 g	H.Cuk: 0 g	Cuk.: 12.75 g	H.Cuk: 0 g	Cuk.: 21 g	H.Cuk: 0 g
	Só: 0.03 g	Ca: 31.5 mg	Só: 0 g	Ca: 7.5 mg	Só: 0.08 g	Ca: 9 mg	Só: 0.01 g	Ca: 65.7 mg	Só: 0.03 g	Ca: 31.5 mg
	Ca: 0 mg	Vas: 0.9 mg	Ca: 0 mg	Vas: 0.23 mg	Ca: 0 mg	Vas: 0.45 mg	Ca: 0 mg	Vas: 0.15 mg	Ca: 0 mg	Vas: 0.9 mg
Ebéd	Rántott csirkemell [1,3], Párolt rizs , Rostos gyümölcslé, Csemege uborka[10]		Fokhagymakrémleves kenyérkockával[1,3,7], Borsos sertés tokány, Pirított burgonya		Kakaós csiga[1,3,7], Legényfogó leves[7,9]		Málnakrémleves[1,7], Cordon bleu (csirke)[1,3,7], Párolt rizs , Káposzta saláta		Málnakrémleves[1,7], Narancs, Túrós tészta porcukorral[1,3,7]	
	E: 1080.69 kcal	E: 4521.62 KJ	E: 676.43 kcal	E: 2830.17 KJ	E: 480.8 kcal	E: 2011.66 KJ	E: 988.29 kcal	E: 4134.99 KJ	E: 1138.87 kcal	E: 4614.4 KJ
	Zsír: 50.37 g	Tel.zsír.: 5.89 g	Zsír: 31.13 g	Tel.zsír.: 5.05 g	Zsír: 19.14 g	Tel.zsír.: 4.8 g	Zsír: 34.18 g	Tel.zsír.: 8.5 g	Zsír: 42.71 g	Tel.zsír.: 15.01 g
	Feh.: 33.98 g	CH: 119.1 g	Feh.: 28.04 g	CH: 69.19 g	Feh.: 24.05 g	CH: 53.4 g	Feh.: 48.01 g	CH: 116.75 g	Feh.: 43.45 g	CH: 139.88 g
	Cuk.: 2.08 g	H.Cuk: 0 g	Cuk.: 3.11 g	H.Cuk: 0 g	Cuk.: 7.14 g	H.Cuk: 0 g	Cuk.: 28.13 g	H.Cuk: 4 g	Cuk.: 27.55 g	H.Cuk: 0 g
	Só: 6.73 g	Ca: 38.35 mg	Só: 2.38 g	Ca: 82.39 mg	Só: 1.67 g	Ca: 109.53 mg	Só: 5.83 g	Ca: 276.22 mg	Só: 2.44 g	Ca: 290.72 mg
	Ca: 0 mg	Vas: 1.55 mg	Ca: 31.5 mg	Vas: 2.08 mg	Ca: 60 mg	Vas: 2.88 mg	Ca: 160 mg	Vas: 3.05 mg	Ca: 144 mg	Vas: 5.44 mg
Uzsonna	Zabrudni		Suli perec[1]		Teljes kiőrlésű keksz[1,3,7]		Tejszelet[1,3,6,7]		Zabszelet	
	E: 0 kcal	E: 0 KJ	E: 134.2 kcal	E: 561.49 KJ	E: 0 kcal	E: 0 KJ	E: 132 kcal	E: 552.29 KJ	E: 0 kcal	E: 0 KJ
	Zsír: 0 g	Tel.zsír.: 0 g	Zsír: 3.63 g	Tel.zsír.: 0 g	Zsír: 0 g	Tel.zsír.: 0 g	Zsír: 8.02 g	Tel.zsír.: 3.34 g	Zsír: 0 g	Tel.zsír.: 0 g
	Feh.: 0 g	CH: 0 g	Feh.: 3.85 g	CH: 20.68 g	Feh.: 0 g	CH: 0 g	Feh.: 3.07 g	CH: 11.7 g	Feh.: 0 g	CH: 0 g
	Cuk.: 0 g	H.Cuk: 0 g	Cuk.: 0 g	H.Cuk: 0 g	Cuk.: 0 g	H.Cuk: 0 g	Cuk.: 11.47 g	H.Cuk: 8.9 g	Cuk.: 0 g	H.Cuk: 0 g
	Só: 0 g	Ca: 0 mg	Só: 0 g	Ca: 0 mg	Só: 0 g	Ca: 0 mg	Só: 0.13 g	Ca: 78.15 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: 0.16 mg	Ca: 0 mg	Vas: 0 mg
Vacsora	Tejberizs kakaó szóráttal[7]		Galuska [1,3], Sertéspörkölt , Csemege uborka[10]		Pizza szelet, ketchup[1,3,7]		Főtt virsli[6], Ketchup, Mustár[10], Félbarna kenyér[1,3,7]			
	E: 458.06 kcal	E: 1916.52 KJ	E: 738.87 kcal	E: 3091.44 KJ	E: 1157.04 kcal	E: 4841.07 KJ	E: 577.31 kcal	E: 2415.47 KJ		
	Zsír: 4.42 g	Tel.zsír.: 2.28 g	Zsír: 30.27 g	Tel.zsír.: 2.82 g	Zsír: 12.6 g	Tel.zsír.: 0 g	Zsír: 22.79 g	Tel.zsír.: 4.87 g		
	Feh.: 14.28 g	CH: 87.23 g	Feh.: 28.35 g	CH: 84.05 g	Feh.: 5.05 g	CH: 119.82 g	Feh.: 28.98 g	CH: 63.3 g		
	Cuk.: 38.82 g	H.Cuk: 23.98 g	Cuk.: 4.41 g	H.Cuk: 1.25 g	Cuk.: 0.12 g	H.Cuk: 0.07 g	Cuk.: 14.45 g	H.Cuk: 4.2 g		
	Só: 0.76 g	Ca: 319.32 mg	Só: 3.55 g	Ca: 46.84 mg	Só: 0.01 g	Ca: 0.14 mg	Só: 3.2 g	Ca: 96.38 mg		
	Ca: 319.2 mg	Vas: 0.62 mg	Ca: 0 mg	Vas: 2.2 mg	Ca: 0 mg	Vas: 0.01 mg	Ca: 0 mg	Vas: 4.39 mg		
Allergének: 1 - Glutént tartalmazó gabona, 2 - Rákfélék 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 - Csillagfűrt										
MealPlanner / Tex and Co Net Kft. www.texandco.hu										