

Balatonfüredi Szent Benedek Gimnázium

2026-05-11 - 2026-05-17

	2026-05-11		2026-05-12		2026-05-13		2026-05-14		2026-05-15	
Reggeli	Öttagvas mini bagett[1,3,7], Szalámi csemege, Uborka, Minimargarin, Tej 1,5% [7]		Sajtos stangli[1,3,7], Kenőmájás[6,7], Paradicsom, Tea - gyümölcs		korpás zsemle[1,3,7], Zöldpaprika, Csirkemellsonka[6], Minimargarin, Tej 1,5% [7], kockasajt[7]		Teljes kiőrlésű zsemle [1], Uborka, Zala felvágott[6], Minimargarin, Tea - gyümölcs		Kakaó, kalács[1,3,7], Minilekvár, Mini vaj [7], Tejeskávé[7]	
	E: 648.55 kcal	E: 2713.55 KJ	E: 222.71 kcal	E: 931.81 KJ	E: 628.57 kcal	E: 2629.96 KJ	E: 515.24 kcal	E: 2155.75 KJ	E: 1025.9 kcal	E: 4292.37 KJ
	Zsír: 43.85 g	Tel.zsír.: 10.73 g	Zsír: 17.38 g	Tel.zsír.: 3.82 g	Zsír: 22.84 g	Tel.zsír.: 5.79 g	Zsír: 24.67 g	Tel.zsír.: 7.5 g	Zsír: 30.31 g	Tel.zsír.: 11.97 g
	Feh.: 31.33 g	CH: 63.58 g	Feh.: 8.05 g	CH: 15.34 g	Feh.: 33.64 g	CH: 71.54 g	Feh.: 20.61 g	CH: 51.09 g	Feh.: 31.72 g	CH: 155.37 g
	Cuk.: 16.92 g	H.Cuk: 0 g	Cuk.: 3.09 g	H.Cuk: 0 g	Cuk.: 18.35 g	H.Cuk: 0 g	Cuk.: 2.36 g	H.Cuk: 0 g	Cuk.: 91.91 g	H.Cuk: 58.32 g
	Só: 1.89 g	Ca: 457.85 mg	Só: 0.01 g	Ca: 15.6 mg	Só: 1.86 g	Ca: 384.13 mg	Só: 1.72 g	Ca: 53.32 mg	Só: 2.05 g	Ca: 681.02 mg
	Ca: 342 mg	Vas: 5.09 mg	Ca: 0 mg	Vas: 1.2 mg	Ca: 342 mg	Vas: 2.47 mg	Ca: 0 mg	Vas: 2.98 mg	Ca: 627 mg	Vas: 2.89 mg
Tízórai	Alma		Körte		Banán		Narancs		Banán	
	E: 104.4 kcal	E: 436.81 KJ	E: 79.5 kcal	E: 332.63 KJ	E: 157.5 kcal	E: 658.98 KJ	E: 62.1 kcal	E: 259.83 KJ	E: 157.5 kcal	E: 658.98 KJ
	Zsír: 1.2 g	Tel.zsír.: 0 g	Zsír: 0.45 g	Tel.zsír.: 0 g	Zsír: 0.15 g	Tel.zsír.: 0 g	Zsír: 0.3 g	Tel.zsír.: 0 g	Zsír: 0.15 g	Tel.zsír.: 0 g
	Feh.: 1.2 g	CH: 21 g	Feh.: 0.6 g	CH: 18 g	Feh.: 1.95 g	CH: 36.3 g	Feh.: 0.9 g	CH: 12.75 g	Feh.: 1.95 g	CH: 36.3 g
	Cuk.: 21 g	H.Cuk: 0 g	Cuk.: 18 g	H.Cuk: 0 g	Cuk.: 36.3 g	H.Cuk: 0 g	Cuk.: 12.75 g	H.Cuk: 0 g	Cuk.: 36.3 g	H.Cuk: 0 g
	Só: 0.03 g	Ca: 31.5 mg	Só: 0.01 g	Ca: 23.55 mg	Só: 0.08 g	Ca: 9 mg	Só: 0.01 g	Ca: 65.7 mg	Só: 0.08 g	Ca: 9 mg
	Ca: 0 mg	Vas: 0.9 mg	Ca: 0 mg	Vas: 0.3 mg	Ca: 0 mg	Vas: 0.45 mg	Ca: 0 mg	Vas: 0.15 mg	Ca: 0 mg	Vas: 0.45 mg
Ebéd	Teljes kiőrlésű kenyér [1,3,7], Tojásleves[1,3], Natúr csirkemell[1], Majonéz kukorica saláta[3,7,10]		Francia hagymaleves [1,7], Bolognai makaróni[1,7]		Burgonyaleves [1], Csirkemájrizottó[7], Reszelt sajt [7]		Zöldségleves[1,9], Zürichi marhatokány, Tarhonya köret [1,3]		Körte, Áfonyalekvár, Párolt rizs, Rántott camembert[1,3,7]	
	E: 951.31 kcal	E: 3980.27 KJ	E: 762.54 kcal	E: 3172.89 KJ	E: 661.25 kcal	E: 2766.66 KJ	E: 760.86 kcal	E: 3121.63 KJ	E: 1061.57 kcal	E: 4441.61 KJ
	Zsír: 45.56 g	Tel.zsír.: 7.09 g	Zsír: 42.57 g	Tel.zsír.: 7.82 g	Zsír: 31.22 g	Tel.zsír.: 11.49 g	Zsír: 31.31 g	Tel.zsír.: 2.81 g	Zsír: 51.82 g	Tel.zsír.: 21.19 g
	Feh.: 45.87 g	CH: 87.52 g	Feh.: 28.97 g	CH: 65.99 g	Feh.: 33.21 g	CH: 59.1 g	Feh.: 38.87 g	CH: 79.06 g	Feh.: 29.35 g	CH: 116.07 g
	Cuk.: 4.84 g	H.Cuk: 2.5 g	Cuk.: 9.23 g	H.Cuk: 0 g	Cuk.: 2.22 g	H.Cuk: 0 g	Cuk.: 9.05 g	H.Cuk: 0 g	Cuk.: 31.39 g	H.Cuk: 9.64 g
	Só: 6.45 g	Ca: 88.32 mg	Só: 3.9 g	Ca: 210.01 mg	Só: 4.57 g	Ca: 471.02 mg	Só: 4.59 g	Ca: 80.5 mg	Só: 3.59 g	Ca: 448.66 mg
	Ca: 20 mg	Vas: 4.99 mg	Ca: 150 mg	Vas: 3.69 mg	Ca: 429.9 mg	Vas: 4.14 mg	Ca: 0 mg	Vas: 2.73 mg	Ca: 400 mg	Vas: 1.55 mg
Uzonna	Zabrudai		Csokis croissant[1,3,7]		Pizzás csiga[1,3,7]		Suli perec[1]		Túrórudi[7]	
	E: 0 kcal	E: 0 KJ	E: 234.5 kcal	E: 981.15 KJ	E: 441 kcal	E: 1845.14 KJ	E: 134.2 kcal	E: 561.49 KJ	E: 109.2 kcal	E: 456.89 KJ
	Zsír: 0 g	Tel.zsír.: 0 g	Zsír: 14.84 g	Tel.zsír.: 4.7 g	Zsír: 23 g	Tel.zsír.: 0 g	Zsír: 3.63 g	Tel.zsír.: 0 g	Zsír: 5.64 g	Tel.zsír.: 4.59 g
	Feh.: 0 g	CH: 0 g	Feh.: 3.61 g	CH: 21.38 g	Feh.: 9 g	CH: 46 g	Feh.: 3.85 g	CH: 20.68 g	Feh.: 2.85 g	CH: 11.79 g
	Cuk.: 0 g	H.Cuk: 0 g	Cuk.: 8.45 g	H.Cuk: 7.41 g	Cuk.: 0 g	H.Cuk: 0 g	Cuk.: 0 g	H.Cuk: 0 g	Cuk.: 11.46 g	H.Cuk: 11.46 g
	Só: 0 g	Ca: 0 mg	Só: 0.38 g	Ca: 40.54 mg	Só: 0 g	Ca: 0 mg	Só: 0 g	Ca: 0 mg	Só: 0 g	Ca: 0 mg
	Ca: 0 mg	Vas: 0 mg	Ca: 0 mg	Vas: 0.32 mg	Ca: 0 mg	Vas: 0 mg	Ca: 0 mg	Vas: 0 mg	Ca: 0 mg	Vas: 0 mg
Vacsora	Vagdalt sertésbő[1,3,7], tört burgonya, Csemege uborka[10]		Rántott hal[1,3,4], Párolt rizs, Tartármártás[3,7,10]		Főtt virsli[6], Ketchup, Mustár[10], hot-dog kifli 180g 2 db[1,3,7]		Mákos nudli[1,3,7]			
	E: 488.24 kcal	E: 2042.8 KJ	E: 862.04 kcal	E: 3606.76 KJ	E: 433.35 kcal	E: 1813.14 KJ	E: 594.26 kcal	E: 2486.39 KJ		
	Zsír: 18.87 g	Tel.zsír.: 1.48 g	Zsír: 47.39 g	Tel.zsír.: 5.51 g	Zsír: 26.66 g	Tel.zsír.: 6.09 g	Zsír: 16.77 g	Tel.zsír.: 4.14 g		
	Feh.: 25.4 g	CH: 53.8 g	Feh.: 20.55 g	CH: 85.37 g	Feh.: 25.56 g	CH: 22.28 g	Feh.: 17.1 g	CH: 91.47 g		
	Cuk.: 4.25 g	H.Cuk: 0 g	Cuk.: 2.36 g	H.Cuk: 1 g	Cuk.: 14.45 g	H.Cuk: 4.2 g	Cuk.: 15.06 g	H.Cuk: 15 g		
	Só: 2.51 g	Ca: 72.17 mg	Só: 1.25 g	Ca: 39.35 mg	Só: 1.59 g	Ca: 86.5 mg	Só: 0.87 g	Ca: 315.83 mg		
	Ca: 0 mg	Vas: 3.22 mg	Ca: 0 mg	Vas: 0.42 mg	Ca: 0 mg	Vas: 4.33 mg	Ca: 0 mg	Vas: 5.54 mg		

Allergének: 1 - Glutént tartalmazó gabona, 2 - Rákkfélek 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 - Szezám és abból készült termékek, 12 - Kén-dioxid, 13 - Puhatestűk, 14 - Csillagfűrt