

	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tej Suli sajtos stangli	
	Energia: 144,05 Kcal / 602,13 KJ	
	Fehérje	Zsír
	7,41 g	2,35 g
	Szénhidrát	Cukor
	23,37 g	0,00 g
Allergének	1,7	1,7
	Köménymag leves Levesgyöngy Rántott sertésborda Főtt burgonya Csemege uborka Félbarna kenyér Rozsos kenyér	
	Energia: 840,65 Kcal / 3 513,92 KJ	
	Fehérje	Zsír
	33,32 g	33,05 g
	96,35 g	0,00 g
Allergének	1,3,7,(6),(9)	1,3,7,9,(6)
	Nyírségi csirkeraguleves Káposztás kocka Félbarna kenyér Rozsos kenyér	
	Energia: 646,91 Kcal / 2 704,08 KJ	
	Fehérje	Zsír
	32,98 g	17,81 g
	84,03 g	4,57 g
Allergének	1,3,7,9,(6)	1,3,7,9,(6)
	Túrós táska	
	Energia: 333,00 Kcal / 1 391,94 KJ	
	Fehérje	Zsír
	12,00 g	6,00 g
	56,00 g	5,00 g
Allergének	1,7,(3),(6),(12)	1,7,(6),(10)
	Baromfi párizsi Vajkrém Vizes zsemle Rágó sárgarépa	
	Energia: 111,09 Kcal / 464,36 KJ	
	Fehérje	Zsír
	5,49 g	8,44 g
	2,37 g	0,00 g

Bem József Általános Iskola Februári étlap
Heti étlap 2018.02.05. - 2018.02.09.

		február 5 Hétfő			február 6 Kedd			február 7 Szerda			február 8 Csütörtök			február 9 Péntek		
Tízórai	(00504) Gyermekek 7-10 B. 11-14 B.	Citromos tea Briós			Tejeskávé Molnárika			Gyümölcs tea Sulikifli Túró Rudi			Tej Gabonapehely			Gyümölcs joghurt Sulikifli tkb		
		Energia: 305,52 Kcal / 1 277,07 KJ			Energia: 353,79 Kcal / 1 478,84 KJ			Energia: 400,33 Kcal / 1 673,38 KJ			Energia: 143,06 Kcal / 597,99 KJ			Energia: 333,05 Kcal / 1 392,15 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7,09 g	7,02 g	1,95 g	10,43 g	8,50 g	2,47 g	14,40 g	9,47 g	0,00 g	4,74 g	1,50 g	5,75 g	12,80 g	6,90 g	1,56 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
53,15 g	18,13 g	1,50 g	58,54 g	11,91 g	0,28 g	65,74 g	9,99 g	0,15 g	27,48 g	7,77 g	0,32 g	57,23 g	6,50 g	0,40 g		
allergének		1,3,7	1,3,7	1,7	1,7	1,7	1,7	1,7	1,7	1,7	1,7	1,7	1,7	1,7	1,7	
Ebéd	(00504) Gyermekek 7-10 B. 11-14 B.	Tejfölös zöldbableves Milánói makaróni Alma Félbarna kenyér Rozsos kenyér			Csontleves tésztabetéttel Majorannás sertés tokány Paradicsomos káposzta Félbarna kenyér Rozsos kenyér Müzli szelet			Sárgaborsó leves Rántott hal Főtt burgonya Csemege uborka Félbarna kenyér Rozsos kenyér			Tojásleves Mexikói pulykaragu Párolt rizs Alma Félbarna kenyér Rozsos kenyér			Káposztás bableves Ízes level Félbarna kenyér Rozsos kenyér		
		Energia: 705,58 Kcal / 2 949,32 KJ			Energia: 599,02 Kcal / 2 503,90 KJ			Energia: 677,10 Kcal / 2 830,28 KJ			Energia: 864,81 Kcal / 3 614,91 KJ			Energia: 473,24 Kcal / 1 978,14 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		31,48 g	22,98 g	4,25 g	27,03 g	19,27 g	3,03 g	31,27 g	16,05 g	2,51 g	32,23 g	40,46 g	6,45 g	6,84 g	26,17 g	0,28 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
89,68 g	3,42 g	3,10 g	78,92 g	7,19 g	3,03 g	96,29 g	0,00 g	2,78 g	92,01 g	0,12 g	2,25 g	48,90 g	0,00 g	3,60 g		
allergének		1,3,7,(6),(9)	1,3,9,(5),(6),(7),(8),(10)	1,3,4,(6),(7)	1,3,7,(6),(9)	1,3,7,(6),(9)	1,3,7,(6),(9)	1,3,7,(6),(9)	1,3,7,(6),(9)	1,3,7,(6),(9)	1,3,7,(6),(9)	1,3,7,(6),(9),(12)	1,3,7,(6),(9),(12)	1,3,7,(6),(9),(12)		
Uzsonna	(00504) Gyermekek 7-10 B. 11-14 B.	Kenőmájás Zsemle TKB Jégsap retek			Sonka felvágott Vajkrém Korpás zsemle Uborka			Minimargarin Vizes zsemle Mandarin			Sajtkrém Korpás kenyér Zöldpaprika			Sajtos pizzás csiga Alma		
		Energia: 352,04 Kcal / 1 471,53 KJ			Energia: 345,12 Kcal / 1 442,60 KJ			Energia: 50,53 Kcal / 211,22 KJ			Energia: 95,94 Kcal / 401,03 KJ			Energia: 497,20 Kcal / 2 078,30 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		15,13 g	12,34 g	3,79 g	16,13 g	7,00 g	0,33 g	0,89 g	0,27 g	0,00 g	1,82 g	7,92 g	8,35 g	22,80 g	22,00 g	5,66 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
46,75 g	0,00 g	0,27 g	48,97 g	0,00 g	1,68 g	10,36 g	0,00 g	0,08 g	3,51 g	0,00 g	0,34 g	54,00 g	0,00 g	0,17 g		
allergének		1,(6),(7),(10)	1,7,(6)	1	1,7,(6)	1	1,7,(6)	1	1,7,(6)	1,7,(6)	1,7,(6)	1,7,(3),(6),(12)	1,7,(3),(6),(12)	1,7,(3),(6),(12)		

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk !

Bem József Általános Iskola Februári étlap
Heti étlap 2018.02.12. - 2018.02.16

	február 12 Hétfő			február 13 Kedd			február 14 Szerda			február 15 Csütörtök		
	Tízórai	Gyümölcs tea Kockasajt Vizes zsemle			Tej Perc			Natur joghurt Korpás zsemle			Csipkebogyó tea Hot-dog	
Energia: 111,44 Kcal / 465,82 Kj			Energia: 26,34 Kcal / 110,10 Kj			Energia: 262,25 Kcal / 1 096,21 Kj			Energia: 386,54 Kcal / 1 615,74 Kj			
Fehérje		Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
3,65 g		5,03 g	2,97 g	1,54 g	0,72 g	0,34 g	5,47 g	2,45 g	0,23 g	14,85 g	12,57 g	1,65 g
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
12,38 g	9,99 g	0,64 g	3,41 g	0,00 g	0,05 g	48,60 g	0,60 g	1,52 g	54,72 g	9,99 g	0,47 g	
	1,7			1,7,(6),(11)			1			1,10,(6),(7),(12)		
Ebéd	Zöldséges tarhonyaleves Sült virsli Zöldborsófőzelék Félbarna kenyér Rozsos kenyér			Tavaszi zöldségleves Bakonyi sertésborda Durum tészta Narancs Félbarna kenyér Rozsos kenyér			Paradicsom leves Grillezett csirkecomb Főtt burgonya Párolt vegyes zöldköret Félbarna kenyér Rozsos kenyér			Bográcsgulyás Tejbebríz kakaós szórattal Mandarin Félbarna kenyér Rozsos kenyér		
	Energia: 644,13 Kcal / 2 692,46 Kj			Energia: 746,50 Kcal / 3 120,37 Kj			Energia: 790,92 Kcal / 3 306,05 Kj			Energia: 485,07 Kcal / 2 027,59 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	25,95 g	34,36 g	4,95 g	35,00 g	28,81 g	6,37 g	42,26 g	28,52 g	4,79 g	20,90 g	14,40 g	3,22 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
34,94 g	5,11 g	2,84 g	82,40 g	1,10 g	2,11 g	85,49 g	8,99 g	1,75 g	65,01 g	1,40 g	1,66 g	
	1,3,7,(6),(9),(10)			1,3,7,(6),(9)			1,3,(6),(7),(9)			1,3,7,(6)		
Uzsonna	Sajtos croissant			Mogyorókrém Sulikifli tkb Alma			Almás sarok			Korpás kenyér Húskrém Retek		
	Energia: 322,00 Kcal / 1 345,96 Kj			Energia: 446,09 Kcal / 1 864,66 Kj			Energia: 215,07 Kcal / 898,99 Kj			Energia: 425,87 Kcal / 1 780,14 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	13,00 g	7,00 g	9,30 g	12,43 g	11,75 g	0,17 g	3,60 g	6,50 g	0,00 g	23,01 g	20,98 g	2,44 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
48,00 g	0,00 g	0,15 g	74,25 g	12,00 g	0,17 g	34,00 g	0,00 g	5,00 g	32,57 g	0,00 g	0,99 g	
	1,3,7			1,6,7,8			1,3,7			1,3,7,11,(6),(15)		

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk !

Bem József Általános Iskola Februári Étlap
Heti étlap 2018.02.19. - 2018.02.23.

		február 19 Hétfő			február 20 Kedd			február 21 Szerda			február 22 Csütörtök			február 23 Péntek		
Tízórai	(00504) Gyermekek 7-10 B. 11-14 B.	Citromos tea Ökörszem			Tejeskávé Magvas rúd			Kakaó Vajas cipó			Tej Gabonapehely			Gyümölcs tea Flóra margarine Korpás kenyér Zöldpaprika		
		Energia: 52,87 Kcal / 221,00 KJ			Energia: 226,71 Kcal / 947,65 KJ			Energia: 186,94 Kcal / 781,41 KJ			Energia: 133,35 Kcal / 557,40 KJ			Energia: 78,92 Kcal / 329,89 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		0,49 g	0,32 g	3,29 g	8,23 g	6,85 g	0,82 g	6,45 g	5,07 g	2,25 g	4,06 g	1,20 g	5,59 g	1,61 g	0,81 g	3,12 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		11,85 g	14,99 g	0,39 g	32,76 g	9,99 g	0,48 g	28,66 g	3,94 g	0,56 g	26,42 g	7,77 g	0,29 g	15,64 g	9,99 g	0,08 g
		1,7,(3),(6),(12)			1,3,7,(8),(11)			1,3,7			1,7			1,7,(6)		
allergének	(00504) Gyermekek 7-10 B. 11-14 B.	Gyümölcsleves Lecsós sertésszelet Tarhonya Savanyú káposzta Félbarna kenyér Rozsos kenyér			Zöldséges bableves Rakott burgonya Alma Félbarna kenyér Rozsos kenyér			Olasz zöldségleves Ananászos csirkeragu Párolt rizs Félbarna kenyér Rozsos kenyér Müzli szelet			Húsleves cérnametélttel Főtt hús Főtt burgonya Sóskamártás Félbarna kenyér Rozsos kenyér Tejszelet			Húsgombóclevés Túrós csusza tepertővel Alma Félbarna kenyér Rozsos kenyér		
		Energia: 759,11 Kcal / 3 173,08 KJ			Energia: 802,82 Kcal / 3 355,79 KJ			Energia: 846,49 Kcal / 3 538,33 KJ			Energia: 1 081,98 Kcal / 4 522,68 KJ			Energia: 848,40 Kcal / 3 546,31 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		33,88 g	25,70 g	7,20 g	28,48 g	32,38 g	8,22 g	40,10 g	23,12 g	4,09 g	59,34 g	40,19 g	22,11 g	48,45 g	25,81 g	8,21 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		94,28 g	18,34 g	2,84 g	96,06 g	0,19 g	5,77 g	121,62 g	3,82 g	3,44 g	120,53 g	46,05 g	2,88 g	100,94 g	0,08 g	1,81 g
		1,3,7,(6),(12)			1,3,7,(6)			1,3,7,(5),(6),(8),(9)			1,3,7,(6),(9)			1,3,6,7,9		
Ebéd	(00504) Gyermekek 7-10 B. 11-14 B.	Mozzarella snack Sulikifli tkb Uborka			Magyarosvajkrém Vizes zsemle Újhagyma			Sajtostangli Mandarin			Pizzás csiga Alma			Sonka felvágott Flóra margarine Korpás zsemle		
		Energia: 259,19 Kcal / 1 083,41 KJ			Energia: 78,24 Kcal / 327,04 KJ			Energia: 56,79 Kcal / 237,38 KJ			Energia: 75,76 Kcal / 316,68 KJ			Energia: 92,73 Kcal / 387,61 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10,74 g	4,39 g	0,22 g	4,46 g	1,77 g	0,45 g	1,28 g	0,35 g	0,00 g	1,40 g	0,48 g	4,08 g	10,86 g	4,54 g	0,25 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		46,68 g	0,02 g	0,20 g	10,99 g	0,00 g	0,23 g	11,22 g	0,00 g	0,01 g	15,62 g	0,00 g	0,03 g	1,64 g	0,00 g	0,25 g
		1,7			1,6,7			1,7			1,7,(3),(6),(12)			1,7,(6)		
Uzsonna	(00504) Gyermekek 7-10 B. 11-14 B.															

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Bem József Általános Iskola Februári Étlap
Heti étlap 2018.02.26. - 2018.03.02

		február 26 Hétfő			február 27 Kedd			február 28 Szerda		
Tízórai	(00504) Gyermekek 7-10 B.	Citromos tea			Gyümölcs joghurt			Tejeskávé		
		Magvas croissant			Sulikifli tkb			Vajas cipó		
		Energia: 178,44 Kcal / 745,88 Kj			Energia: 259,35 Kcal / 1 084,08 Kj			Energia: 232,92 Kcal / 973,61 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		4,89 g	5,37 g	0,00 g	11,02 g	4,50 g	0,33 g	7,27 g	6,89 g	3,21 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
27,37 g	9,99 g	0,35 g	46,19 g	0,07 g	0,20 g	35,06 g	8,42 g	0,74 g		
1,3,7,(8),(11)			1,7			1,3,7,				
allergének	(00504) Gyermekek 7-10 B.	Csontleves tésztabetéttel			Tejfölös karalábéleves			Paradicsom leves		
		Rakott zöldbab			Sertés flekken			Rántott sertésborda		
		Alma			Főtt burgonya			Párolt rizs		
		Félbarna kenyér			Cékla			Csemege uborka		
		Rozsos kenyér			Félbarna kenyér			Félbarna kenyér		
		Rozsos kenyér			Rozsos kenyér			Rozsos kenyér		
Energia: 553,75 Kcal / 2 314,68 Kj			Energia: 640,06 Kcal / 2 675,45 Kj			Energia: 978,07 Kcal / 4 088,33 Kj				
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv		
18,85 g	18,51 g	3,08 g	40,51 g	21,60 g	3,77 g	33,92 g	39,01 g	5,78 g		
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
78,84 g	0,11 g	4,82 g	79,97 g	0,09 g	2,36 g	120,18 g	8,99 g	2,90 g		
1,3,7,9,(6),(10)			1,3,7,(6),(9)			1,3,(6),(7)				
Ebéd	(00504) Gyermekek 7-10 B.	Baromfi párizsi			Húskrém			Sulikifli tkb		
		Minimargarin			Vizes zsemle			Geszti Eszti		
		Korpás zsemle			Uborka					
		Jégcsap retek								
		Energia: 356,32 Kcal / 1 489,42 Kj			Energia: 272,17 Kcal / 1 137,67 Kj			Energia: 340,43 Kcal / 1 423,00 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
10,44 g	10,28 g	1,62 g	11,36 g	20,52 g	2,44 g	10,84 g	6,79 g	0,55 g		
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
48,66 g	0,00 g	1,61 g	9,63 g	0,00 g	0,94 g	61,33 g	9,95 g	0,18 g		
1,(6),(7),(10)			1,(6),(7)			1,6,7,(5),(8)				
Uzsonna	(00504) Gyermekek 7-10 B.									

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Bem József Általános Iskola Februári Étlap
Heti étlap 2018.02.26. - 2018.03.02

.....
üzletvezető
Kovács Jánosné