

Bem József Általános Iskola Áprilisi Étlapja
Heti étlap 2018.04.04. - 2018.04.06.

Tízórai	(00504) Gyermekek 7-10 B.	április 4. Szerda			április 5. Csütörtök			április 6. Péntek			
		Tej Gabonagolyó			Tejeskávé Foszlós kalács			Gyümölcs tea Magvas rúd			
		Energia: 311,23 Kcal / 1 300,94 KJ			Energia: 312,59 Kcal / 1 306,63 KJ			Energia: 178,14 Kcal / 744,63 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	
		13,00 g	4,75 g	10,80 g	8,98 g	3,85 g	7,45 g	4,84 g	5,36 g	0,00 g	
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	53,75 g	12,95 g	0,73 g	27,94 g	20,43 g	0,35 g	27,09 g	9,49 g	0,35 g		
	allergének			1,7			1,3,7				
	Ebéd	(00504) Gyermekek 7-10 B.	Bográcsgulyás Káposztás kocka Alma Félbarna kenyér Rozsos kenyér			Csontleves tésztabetéttel Pincepörkölt Vegyes vágott savanyúság Félbarna kenyér Rozsos kenyér			Tojásleves Csirkemáj risotto Csemege uborka Félbarna kenyér Rozsos kenyér		
			Energia: 912,94 Kcal / 3 816,09 KJ			Energia: 1 103,32 Kcal / 4 611,88 KJ			Energia: 925,57 Kcal / 3 868,88 KJ		
Fehérje			Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	
39,68 g			26,54 g	4,80 g	58,66 g	33,94 g	5,70 g	45,66 g	33,00 g	7,11 g	
Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
124,00 g			4,50 g	5,88 g	140,28 g	0,00 g	10,33 g	109,79 g	0,00 g	27,57 g	
allergének			1,3			1,3,(6),(7),(9),(10),(12)					
Uzsonna	(00504) Gyermekek 7-10 B.	Korpás zsemle Flóra margarine Sonka felvágott Jégcsap retek			Körözött Korpás kenyér Újhagyma			TKB kifli Tömlös sajt Uborka			
		Energia: 134,21 Kcal / 561,00 KJ			Energia: 190,72 Kcal / 797,21 KJ			Energia: 243,12 Kcal / 1 016,24 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	
		11,68 g	3,84 g	0,96 g	8,27 g	1,44 g	0,18 g	10,32 g	13,10 g	7,47 g	
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
		25,93 g	0,40 g	1,52 g	35,92 g	0,00 g	0,81 g	20,68 g	0,00 g	1,85 g	
allergének			1,7			1,7,10,(12)					

Bem József Általános Iskola Áprilisi Étlapja

Heti étlap 2018.04.09. - 2018.04.13.

		április 9. Hétfő			április 10. Kedd			április 11. Szerda			április 12. Csütörtök			április 13. Péntek		
Tízórai	(00504) Gyermekek 7-10 B.	Kakaó Szezámmagos zsemle			Tej Perc			Csipkebogyó tea Lekváros bukta			Nap mint nap joghurt Suli korpás kifli			Tejeskávé Molnárka		
		Energia: 134,13 Kcal / 560,66 KJ			Energia: 352,33 Kcal / 1 472,74 KJ			Energia: 365,10 Kcal / 1 526,12 KJ			Energia: 146,07 Kcal / 610,57 KJ			Energia: 433,41 Kcal / 1 811,65 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12,22 g	7,47 g	2,37 g	14,50 g	7,75 g	2,45 g	8,06 g	6,01 g	3,86 g	5,47 g	3,29 g	1,60 g	15,53 g	10,75 g	3,69 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
34,44 g	3,77 g	0,83 g	56,25 g	0,00 g	0,48 g	66,48 g	23,38 g	1,50 g	23,37 g	6,50 g	0,53 g	68,19 g	13,61 g	0,49 g		
allergének		7,(1)			1,7,(6),(11)			1,7,(3),(6),(12)			1,7			1,3,7		
Ebéd	(00504) Gyermekek 7-10 B.	Lebbencsleves Toroskáposzta Félbarna kenyér Rozsos kenyér Müzliszelet gyümölcsös			Köménymag leves Rántott hal Párolt barna rizs Cékla Félbarna kenyér Rozsos kenyér			Reszelttészta leves Sertésvagdalt Zöldborsófőzelék Félbarna kenyér Rozsos kenyér			Gyümölcsleves Sajtos csirkecomb Főtt burgonya Savanyú káposzta Félbarna kenyér Rozsos kenyér			Grízgaluskaleves Gombás sertés tokány Csötészta Alma Félbarna kenyér Rozsos kenyér		
		Energia: 589,56 Kcal / 2 464,36 KJ			Energia: 1 103,13 Kcal / 4 611,08 KJ			Energia: 879,47 Kcal / 3 676,18 KJ			Energia: 846,46 Kcal / 3 538,20 KJ			Energia: 883,93 Kcal / 3 694,83 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		25,44 g	29,36 g	4,66 g	43,29 g	47,92 g	6,91 g	36,39 g	49,59 g	12,72 g	52,38 g	26,96 g	9,32 g	39,62 g	28,03 g	6,94 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
54,43 g	6,00 g	2,49 g	120,21 g	0,00 g	3,95 g	49,64 g	5,00 g	3,86 g	96,07 g	18,43 g	6,21 g	116,38 g	0,00 g	5,65 g		
allergének		1,3,5,6,7,(8),(9),(11),(12)			1,3,4,(7),(9)			1,3,7,(9)			1,7,(3),(6),(10),(11),(12)			1,3,7,9,(6),(10),(12)		
Uzsonna	(00504) Gyermekek 7-10 B.	Kakaóscsiga Alma			Ivólé Suli pizzás kocka			TKB Sulizsemle Flóra margarine Turista felvágott Zöldpaprika			Vajas pogácsa Alma			Suli korpás kifli Túró Rudi		
		Energia: 332,20 Kcal / 1 388,60 KJ			Energia: 267,29 Kcal / 1 117,27 KJ			Energia: 293,47 Kcal / 1 226,70 KJ			Energia: 328,22 Kcal / 1 371,96 KJ			Energia: 182,56 Kcal / 763,10 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8,80 g	3,00 g	0,00 g	3,16 g	42,19 g	20,79 g	15,64 g	14,47 g	3,86 g	8,21 g	6,61 g	2,72 g	5,65 g	6,51 g	3,29 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
66,00 g	0,00 g	1,52 g	34,41 g	15,60 g	1,15 g	25,33 g	0,00 g	1,97 g	57,92 g	7,56 g	0,68 g	25,12 g	11,92 g	0,30 g		
allergének		1,3,7,(5),(15)			1,7,(3),(6),(12)			1,7,(6)			1,3,7			1,7		

Bem József Általános Iskola Áprilisi Étlapja
Heti étlap 2018.04.16. - 2018.04.21.

		április 16. Hétfő	április 17. Kedd	április 18. Szerda	április 19. Csütörtök	április 20. Péntek	április 21. Szombat
Tízórai	(00504) Gyermek 7-10 B.	Citromos tea Hot-dog	Tej Suli sajtos stangli	Kakaó Vajas cipócska	Gyümölcs tea Magvas rúd	Kefír Sulikifli tkb	Citromos tea Korpás kenyér Vajkrém Miniméz
		Energia: 340,23 Kcal / 1 422,16 KJ	Energia: 203,29 Kcal / 849,75 KJ	Energia: 243,41 Kcal / 1 017,45 KJ	Energia: 178,14 Kcal / 744,63 KJ	Energia: 129,13 Kcal / 539,76 KJ	Energia: 297,05 Kcal / 1 241,67 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		16,46 g 12,53 g 2,91 g	11,32 g 3,96 g 2,04 g	12,54 g 4,36 g 2,23 g	4,84 g 5,36 g 0,00 g	9,47 g 0,59 g 0,15 g	7,69 g 2,28 g 0,68 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
allergének	39,52 g 9,99 g 2,09 g	30,35 g 0,00 g 0,80 g	38,23 g 2,02 g 0,74 g	27,09 g 9,49 g 0,35 g	21,34 g 0,00 g 0,88 g	60,62 g 26,19 g 0,78 g	
	1,10,(6),(7),(12)	1,7	1,7	1,3,7,(8),(11)	1,7	1,7	
Ebéd	(00504) Gyermek 7-10 B.	Tárkonyos csirkeraguleves Gránátos kocka Narancs Félbarna kenyér Rozsos kenyér	Sárgaborsó leves Rántott sertésborda Párolt rizs Csemege uborka Félbarna kenyér Rozsos kenyér	Húsleves cérnamentélttel Főtt hús Főtt burgonya Gyümölcszösz Félbarna kenyér Rozsos kenyér	Tavaszi zöldségleves Rakott zöldbab Alma Félbarna kenyér Rozsos kenyér	Tejszínes almaleves Bolognai spagetti Fejes saláta Félbarna kenyér Rozsos kenyér	Paradicsom leves Bácskai rizshús Meggybefőtt magozott Félbarna kenyér Rozsos kenyér
		Energia: 761,19 Kcal / 3 181,77 KJ	Energia: 1 102,56 Kcal / 4 608,70 KJ	Energia: 892,58 Kcal / 3 730,98 KJ	Energia: 661,86 Kcal / 2 766,57 KJ	Energia: 999,70 Kcal / 4 178,75 KJ	Energia: 995,39 Kcal / 4 160,73 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		35,77 g 20,78 g 4,07 g	44,23 g 43,98 g 6,74 g	51,47 g 23,03 g 8,78 g	34,55 g 32,08 g 9,19 g	40,30 g 44,00 g 15,30 g	31,17 g 41,38 g 6,01 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
allergének	103,71 g 0,00 g 3,05 g	133,02 g 0,00 g 4,26 g	116,54 g 21,36 g 6,11 g	82,74 g 0,00 g 3,92 g	108,38 g 17,87 g 3,00 g	125,27 g 24,29 g 3,59 g	
	1,3,7	1,3,10	1,3,7,(9)	1,3,(7),(9)	1,3,7	1,3	
Uzsonna	(00504) Gyermek 7-10 B.	Korpás kifli Mozzarella snack Újhagyma	Fahéjas csiga Alma	Korpás zsemle Sonka felvágott Vajkrém Uborka	Zsemle T.K.B. Magvas kockasajt Jégcsap retek	Suli pizzás kocka Alma	Sajtos croissant
		Energia: 294,87 Kcal / 1 232,56 KJ	Energia: 88,90 Kcal / 371,60 KJ	Energia: 141,01 Kcal / 589,42 KJ	Energia: 215,68 Kcal / 901,54 KJ	Energia: 248,17 Kcal / 1 037,35 KJ	Energia: 229,60 Kcal / 959,73 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		12,00 g 2,09 g 0,00 g	1,22 g 1,20 g 0,16 g	11,70 g 4,62 g 1,43 g	10,35 g 7,91 g 4,30 g	3,71 g 12,86 g 3,40 g	5,22 g 14,45 g 7,05 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
allergének	49,89g 0,00g 0,52g	17,48g 0,75g 0,03g	25,84g 0,40g 1,48g	25,51g 0,00g 1,44g	28,43g 0,00g 1,16g	19,39g 0,00g 0,44g	
	1, 7	1, 7,(6), (12)	1,7	1,7,(11)	1,7,(3),(6),(12)	1,3,7	

Bem József Általános Iskola Áprilisi Étlapja
Heti étlap 2018.04.23. - 2018.04.27.

		április 23. Hétfő			április 24. Kedd			április 25. Szerda			április 26. Csütörtök			április 27. Péntek		
Tízórai	(00504) Gyermek 7-10 B.	Gyümölcs tea Sulikifli tkb Minivaj			Tej Foszlós kalács			Tejeskávé Vajas cipócska			Habos pudding Sulikifli tkb			Csipkebogyó tea Lekváros bukta		
		Energia: 330,24 Kcal / 1 380,40 KJ			Energia: 264,51 Kcal / 1 105,65 KJ			Energia: 278,69 Kcal / 1 164,92 KJ			Energia: 203,87 Kcal / 852,18 KJ			Energia: 365,10 Kcal / 1 526,12 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		2,71 g	25,40 g	6,04 g	8,95 g	3,85 g	7,45 g	12,29 g	4,03 g	2,04 g	6,66 g	5,10 g	2,64 g	8,06 g	6,01 g	3,86 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		22,01 g	9,49 g	0,29 g	16,00 g	8,74 g	0,34 g	47,99 g	11,69 g	0,75 g	32,60 g	16,23 g	0,37 g	66,48 g	23,38 g	1,50 g
allergének	1,7			1,3,7			1,7			1,7			1,7,(3),(6),(12)			
Ebéd	(00504) Gyermek 7-10 B.	Babgulyás Tejbegríz kakaós szórattal Banán Félbarna kenyér Rozsos kenyér			Tejfölös karalábéleves Rántott csirkemellfilé Párolt rizs Vegyes vágott savanyúság Félbarna kenyér Rozsos kenyér			Pásztorleves Aprópecsenye Sárgaborsó főzelék Savanyú káposzta Félbarna kenyér Rozsos kenyér			Olasz zöldségleves Temesvári sertésszelet Tészta köret Alma Félbarna kenyér Rozsos kenyér			Zöldborsóleves Rakott burgonya Narancs Félbarna kenyér Rozsos kenyér		
		Energia: 1 233,12 Kcal / 5 154,44 KJ			Energia: 988,04 Kcal / 4 130,01 KJ			Energia: 1 001,34 Kcal / 4 185,60 KJ			Energia: 919,20 Kcal / 3 842,26 KJ			Energia: 762,13 Kcal / 3 185,70 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		51,96 g	25,11 g	7,55 g	41,02 g	35,00 g	5,84 g	44,31 g	51,65 g	10,47 g	37,75 g	27,62 g	6,15 g	31,13 g	41,64 g	16,70 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		193,79 g	26,97 g	2,40 g	127,88 g	0,00 g	4,79 g	87,83 g	0,00 g	4,42 g	125,59 g	0,00 g	4,83 g	80,25 g	0,00 g	4,21 g
allergének	1,3,7,(9)			1,3,7,(9),(12)			1,3,(7),(9),(12)			1,3,7,9			1,3,7,(6),(9)			
Uzsonna	(00504) Gyermek 7-10 B.	Kenőmájas Korpás kenyér Lilahagyma			Almás sarok			Zsemle T.K.B. Delma light Zala felvágott Jégcsap retek			Sajtkrém Rozsos kenyér Zöldpaprika			Kifli Túró Rudi		
		Energia: 347,16 Kcal / 1 451,13 KJ			Energia: 215,07 Kcal / 898,99 KJ			Energia: 276,62 Kcal / 1 156,27 KJ			Energia: 175,79 Kcal / 734,80 KJ			Energia: 248,00 Kcal / 1 036,64 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		15,67 g	14,95 g	6,43 g	3,60 g	6,50 g	0,00 g	11,95 g	13,66 g	4,31 g	7,77 g	5,36 g	2,86 g	8,65 g	8,72 g	4,74 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		35,80 g	0,00 g	0,92 g	34,00 g	0,00 g	5,00 g	25,21 g	0,00 g	0,97 g	23,91 g	0,00 g	0,59 g	33,43 g	11,92 g	0,78 g
allergének	1,(6),(7),(10)			1,3,7			1,(6),(7)			1,7			1,3,7			