

Bem József Általános Iskola Júniusi Étlapja

Heti étlap 2018.06.01.

		Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	június 1 Péntek		
Tízórai	(00504) Gyermek 7-10 B.  allergének					<b>Tej</b> <b>Bécsi perec</b>  Energia: 243,82 Kcal / 1 019,17 KJ Fehérje      Zsír      T.Zsír-sav 12,00 g      7,05 g      2,04 g Szénhidrát      Cukor      Só 32,05 g      0,00 g      0,33 g		
		7						
		Ebéd	(00504) Gyermek 7-10 B.  allergének					<b>Csontleves tésztabetéttel</b> <b>Rakott burgonya</b> <b>Alma</b> <b>Félbarna kenyér</b> <b>Korpás kenyér</b>  Energia: 1 371,26 Kcal / 5 731,87 KJ Fehérje      Zsír      T.Zsír-sav 71,50 g      46,86 g      17,59 g Szénhidrát      Cukor      Só 188,86 g      0,00 g      6,62 g
				1,3,9,(6),(7),(10)				
Uzsenna	(00504) Gyermek 7-10 B.  allergének							<b>Kakaós kuglóf</b>  Energia: 879,79 Kcal / 3 677,52 KJ Fehérje      Zsír      T.Zsír-sav 25,04 g      21,68 g      10,40 g Szénhidrát      Cukor      Só 145,07 g      24,98 g      0,12 g
				1,3,7				

# Bem József Általános Iskola Júniusi Étlapja

Heti étlap 2018.06.04. - 2018.06.08.

		június 4 Hétfő			június 5 Kedd			június 6 Szerda			június 7 Csütörtök			június 8 Péntek		
<b>Tízórai</b>	<b>(00504) Gyermekek 7-10 B.</b>	<b>Gyümölcs tea Suli sajtos stangli</b>			<b>Tej Magvas zsemle</b>			<b>Tejeskávé Suli fatörzs kifli</b>			<b>Csipkebogyó tea Kockasajt TKB kifli</b>			<b>Habos pudding Vajas cipócska</b>		
		Energia: 131,62 Kcal / 550,17 KJ			Energia: 384,33 Kcal / 1 606,50 KJ			Energia: 330,64 Kcal / 1 382,08 KJ			Energia: 267,14 Kcal / 1 116,65 KJ			Energia: 250,13 Kcal / 1 045,54 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		2,84 g	0,22 g	0,00 g	13,50 g	8,75 g	2,04 g	13,02 g	7,75 g	3,69 g	10,97 g	10,63 g	6,00 g	7,75 g	4,99 g	2,60 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
29,33 g	11,99 g	0,47 g	56,25 g	0,00 g	0,48 g	51,81 g	16,27 g	0,74 g	31,49 g	10,99 g	1,56 g	43,26 g	16,23 g	0,50 g		
allergének		1,7			1,3,7,(8),(11)			1,3,7			1,7			1,7		
<b>Ebéd</b>	<b>(00504) Gyermekek 7-10 B.</b>	<b>Tárkonyos csirkeraguleves Mákos metélt Narancs Félbarna kenyér Rozsos kenyér</b>			<b>Húsleves cérnametéllel Főtt hús Főtt burgonya Sóskamártás Félbarna kenyér Korpás kenyér</b>			<b>Sárgaborsó leves Rántott sertésborda Párolt rizs Meggybefőtt Félbarna kenyér Rozsos kenyér</b>			<b>Lebbencsleves Sertésvagdalt Zöldborsófőzelék Félbarna kenyér Rozsos kenyér</b>			<b>Zöldséges karfiolleves Frankfurti sertés tokány Tarhonya Alma Félbarna kenyér Korpás kenyér</b>		
		Energia: 934,96 Kcal / 3 908,13 KJ			Energia: 651,91 Kcal / 2 724,98 KJ			Energia: 2 092,95 Kcal / 8 748,53 KJ			Energia: 767,20 Kcal / 3 206,90 KJ			Energia: 1 079,11 Kcal / 4 510,68 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		44,86 g	31,27 g	7,10 g	29,64 g	19,53 g	6,35 g	53,01 g	47,56 g	6,92 g	36,71 g	37,54 g	8,47 g	54,51 g	39,53 g	8,86 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
110,02 g	22,58 g	2,77 g	91,92 g	8,99 g	6,25 g	355,74 g	120,00 g	3,19 g	54,76 g	5,00 g	4,17 g	125,00 g	0,00 g	4,76 g		
allergének		1,3,7			1,3,7			1,3			1,3,7			1,3,7,(6),(9),(10)		
<b>Uzsonna</b>	<b>(00504) Gyermekek 7-10 B.</b>	<b>Húskrém Korpás kenyér Zöldpaprika</b>			<b>Suli pizzás kocka</b>			<b>Sulikifli tkb Minimargarin Minidzsem különféle</b>			<b>Sonka felvágott Rama Margarin Zsemle T.K.B. Uborka</b>			<b>Ízes levél</b>		
		Energia: 130,30 Kcal / 544,65 KJ			Energia: 185,97 Kcal / 777,35 KJ			Energia: 194,57 Kcal / 813,30 KJ			Energia: 238,33 Kcal / 996,22 KJ			Energia: 27,03 Kcal / 112,99 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5,53 g	4,26 g	1,42 g	2,91 g	12,86 g	3,40 g	3,08 g	7,39 g	1,94 g	9,98 g	14,60 g	3,51 g	0,30 g	1,45 g	0,39 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
17,30 g	1,04 g	1,69 g	14,43 g	0,00 g	1,14 g	28,38 g	12,27 g	0,40 g	25,22 g	0,30 g	1,26 g	3,17 g	1,44 g	0,05 g		
allergének		1,7,10,(6),(12)			1,7,(3),(6),(12)			1,(7),(12)			1,(7)			1,7,(3),(6),(12)		

# Bem József Általános Iskola Júniusi Étlapja

Heti étlap 2018.06.11. - 2018.06.15.

Tízórai	(00504) Gyermek 7-10 B.	június 11 Hétfő			június 12 Kedd			június 13 Szerda			június 14 Csütörtök			június 15 Péntek		
		Citromos tea Hot-dog			Tej Gabonagolyó			Kakaó Molnárka			Kefir Sulikifli tkb			Csipkebogyó Kakaóscsiga		
		Energia: 308,63 Kcal / 1 290,07 KJ			Energia: 311,23 Kcal / 1 300,94 KJ			Energia: 430,17 Kcal / 1 798,11 KJ			Energia: 129,13 Kcal / 539,76 KJ			Energia: 315,82 Kcal / 1 320,13 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		13,84 g	9,78 g	2,30 g	13,00 g	4,75 g	10,80 g	15,78 g	11,08 g	3,88 g	9,47 g	0,59 g	0,15 g	8,02 g	3,01 g	0,00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		40,39 g	13,03 g	1,70 g	53,75 g	12,95 g	0,73 g	66,40 g	11,91 g	0,48 g	21,34 g	0,00 g	0,88 g	63,27 g	10,99 g	1,50 g
	allergének	1,10,(6),(7),(12)			1,7			1,3,7			1,7			1,3,7,(5),(15)		
Ebéd	(00504) Gyermek 7-10 B.	Tejfölös Burgonyaleves Bácskai rizseshús Meggybefőtt, Félbarna kenyér Rozsos kenyér			Paradicsom leves Sertés flekken Főtt burgonya Csemege uborka Félbarna kenyér Rozsos kenyér			Grízgaluskaleves Sertésvagdalt Zöldbabfőzelék Félbarna kenyér Rozsos kenyér			Tojásleves Sajtos sült csirkecomb Mexikói rizs Ivólé 0,2l Félbarna kenyér Korpás kenyér			Gyümölcsleves Húsos makaróni, Csemege uborka, Félbarna kenyér Rozsos kenyér		
		Energia: 1 026,97 Kcal / 4 292,73 KJ			Energia: 715,00 Kcal / 2 988,70 KJ			Energia: 593,34 Kcal / 2 480,16 KJ			Energia: 844,66 Kcal / 3 530,68 KJ			Energia: 816,25 Kcal / 3 411,93 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		32,95 g	45,76 g	6,93 g	28,93 g	24,55 g	4,59 g	29,31 g	30,23 g	6,98 g	33,89 g	64,09 g	23,28 g	35,57 g	20,97 g	7,12 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		124,12 g	2,40 g	3,15 g	94,02 g	13,49 g	6,85 g	51,16 g	7,99 g	4,52 g	100,62 g	15,60 g	6,40 g	120,13 g	19,98 g	28,11 g
	allergének	1,7			1,3,10			1,3,7,9,(6),(10),(12)			1,3,7			1,3,7,10		
Uzsonna	(00504) Gyermek 7-10 B.	Túró Rudi Sulikifli tkb			Vajkrém Korpás kenyér Zöldpaprika			Vizes zsemle Sonka felvágott Rama Margarin			Almás sarok			Suli túrós táska		
		Energia: 182,56 Kcal / 763,10 KJ			Energia: 108,72 Kcal / 454,45 KJ			Energia: 295,66 Kcal / 1 235,86 KJ			Energia: 215,07 Kcal / 898,99 KJ			Energia: 192,36 Kcal / 804,06 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5,65 g	6,51 g	3,29 g	4,34 g	1,42 g	0,45 g	8,13 g	17,49 g	4,19 g	3,60 g	6,50 g	0,00 g	4,72 g	10,80 g	3,29 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		25,12 g	11,92 g	0,30 g	19,51 g	0,00 g	0,44 g	31,32 g	0,20 g	1,33 g	34,00 g	0,00 g	5,00 g	18,85 g	5,00 g	0,39 g
	allergének	1,7			1,7			1,(7)			1,3,7			1,7,(3),(6),(12)		