

Bem József Általános Iskola Februári Étlapja

Heti étlap 2019.02.01.				
		Péntek		
	Tízórai	Citromos tea		
		Hot-dog		
		Energia: 333,48 Kcal / 1 393,95 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsirsav
		14,05 g	9,74 g	2,44 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	
	46,96 g	13,83 g	2,07 g	
	1,(6),(7),(10)			
	Ebéd	Gyümölcsleves		
		Mexikói csirkemell		
		Párolt rizs		
		Csemege uborka		
		Rozsos kenyér		
		Félbarna kenyér		
		Energia: 565,23 Kcal / 2 362,66 Kj		
Fehérje	Zsír	T.Zsirsav		
24,91 g	15,74 g	3,70 g		
Szénhidrát	Cukor	Só		
125,71 g	23,44 g	4,47 g		
1,7,10,(3),(6),(12)				
Uzsonna	Hamburger zsemle			
	Flóra margarin			
	Sonka felvágott			
	Mandarin			
	Energia: 254,20 Kcal / 1 062,56 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	
13,19 g	3,80 g	1,02 g		
Szénhidrát	Cukor	Só		
40,84 g	0,50 g	1,99 g		
1,7				

Bem József Általános Iskola Februári Étlapja

Heti étlap 2019.02.04. - 2019.02.07.

		Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök		
Tízórai		Tej Mamma Mia péksütemény			Tejeskávé Briós			Gyümölcs tea Burgonya pogácsa			Habos puding Kifli		
		Energia: 145,59 Kcal / 608,57 KJ			Energia: 459,10 Kcal / 1 919,04 KJ			Energia: 55,75 Kcal / 233,04 KJ			Energia: 269,31 Kcal / 1 125,72 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5,62 g	5,03 g	2,62 g	17,23 g	11,50 g	4,39 g	3,14 g	16,37 g	4,47 g	9,66 g	7,31 g	4,09 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	43,74 g	2,31 g	1,06 g	71,19 g	20,13 g	1,90 g	30,15 g	12,99 g	0,99 g	40,91 g	16,23 g	0,85 g	
	6,7			1,3,7			1,7,(6),(12)			1,3,7			
Ebéd		Reszeltészta leves Sertésvagdalt Szemesbab főzelék Isler Rozsos kenyér Félbarna kenyér			Húsleves cérnametéllel Főtt hús Főtt burgonya Sóskamártás Rozsos kenyér Félbarna kenyér			Tojásleves Rántott csirkemellfilé Párolt rizs Zöldköret Rozsos kenyér Félbarna kenyér			Grízgaluskaleves Bakonyi sertésborda Orsótészta Alma Rozsos kenyér Félbarna kenyér		
		Energia: 1 024,44 Kcal / 4 282,16 KJ			Energia: 583,17 Kcal / 2 437,65 KJ			Energia: 921,69 Kcal / 3 852,66 KJ			Energia: 686,88 Kcal / 2 871,16 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		24,44 g	41,12 g	10,01 g	18,65 g	14,83 g	4,08 g	42,04 g	31,32 g	7,25 g	30,40 g	29,74 g	9,54 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	108,68 g	13,62 g	4,48 g	90,10 g	11,99 g	6,33 g	149,49 g	0,00 g	7,95 g	106,16 g	0,00 g	3,84 g	
	1,3,7,15			1,3,7,9,(6),(10)			1,3,7,9			1,3,7			
Uzsonna		Kenőmájas Zöldpaprika Rozsos kenyér			Zsemle Szárasszalámi Flóra margarin Uborka			Kifli Túró Rudi			Kakaócsiga Mandarin		
		Energia: 381,85 Kcal / 1 596,13 KJ			Energia: 406,10 Kcal / 1 697,50 KJ			Energia: 248,00 Kcal / 1 036,64 KJ			Energia: 310,69 Kcal / 1 298,68 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12,86 g	14,86 g	6,40 g	14,38 g	23,72 g	0,04 g	8,65 g	8,72 g	4,74 g	8,63 g	3,00 g	0,00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	43,25 g	0,00 g	1,01 g	31,44 g	0,00 g	3,36 g	33,43 g	11,92 g	0,78 g	60,82 g	0,00 g	1,50 g	
	1,(6),(7),(10)			1,7			1,3,7			1,3,7,(5),(15)			

Bem József Általános Iskola Februári Étlapja

Heti étlap 2019.02.11. - 2019.02.15.

		Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai		Gyümölcs tea Kockasajt Kifli			Nap mint nap joghurt Kifli			Tejeskávé Foszlós kalács			Tej Gabonapehely			Citromos tea Kenőmájás Rozsos kenyér		
		Energia: 304,71 Kcal / 1 273,69 KJ			Energia: 211,51 Kcal / 884,11 KJ			Energia: 195,10 Kcal / 815,52 KJ			Energia: 145,59 Kcal / 608,57 KJ			Energia: 428,78 Kcal / 1 792,30 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12,41 g	12,60 g	7,43 g	8,47 g	5,50 g	3,05 g	16,13 g	9,76 g	4,61 g	5,30 g	7,90 g	4,64 g	12,51 g	14,77 g	6,40 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	34,54 g	12,99 g	0,96 g	31,68 g	6,50 g	1,01 g	60,62 g	15,49 g	0,92 g	53,85 g	15,00 g	1,28 g	55,46 g	12,99 g	1,01 g	
	1,3,7			1,3,7			1,3,7			1,7			1,(6),(7),(10)			
Ebéd		Magyaros burgonyaleves Toroskáposzta Óriás sajtos pogácsa Rozsos kenyér Félbarna kenyér			Csontleves cérnamentélttel Temesvári sertésszelet Tészta köret Gyümölcs Rozsos kenyér Félbarna kenyér			Gombakrém leves Szatmári tepsis hús Csemege uborka Rozsos kenyér Félbarna kenyér			Köménymag leves zsemlekockával Rántott hal Párolt rizs Tartármártás Rozsos kenyér Félbarna kenyér			Káposztás babléves Túrós rétes Alma Rozsos kenyér Félbarna kenyér		
		Energia: 463,67 Kcal / 1 938,14 KJ			Energia: 266,32 Kcal / 1 113,22 KJ			Energia: 692,27 Kcal / 2 893,69 KJ			Energia: 762,15 Kcal / 3 185,79 KJ			Energia: 720,86 Kcal / 3 013,19 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		16,85 g	31,97 g	12,02 g	23,70 g	21,57 g	5,64 g	27,81 g	27,88 g	8,20 g	40,94 g	36,53 g	8,46 g	27,03 g	21,15 g	10,93 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	78,50 g	0,00 g	7,30 g	98,98 g	0,00 g	5,61 g	80,73 g	0,00 g	5,90 g	148,43 g	5,99 g	5,36 g	97,53 g	4,99 g	3,96 g	
	1,7,(6),(12)			1,3,7,9,(6),(10)			1,3,7,10,(6),(9)			1,3,4,7,10,(12)			1,7,(3),(6),(12)			
Uzsonna		Suli sajtos rúd Tízórai ínyenc Retek			Linzer karika Alma			Körözött Rozsos kenyér Lilahagyma			Alma Finom zsemle			Zsemle Flóra margarin Sonka felvágott Uborka		
		Energia: 113,65 Kcal / 475,06 KJ			Energia: 325,24 Kcal / 1 359,50 KJ			Energia: 324,19 Kcal / 1 355,11 KJ			Energia: 62,20 Kcal / 260,00 KJ			Energia: 217,10 Kcal / 907,48 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10,85 g	6,86 g	1,95 g	5,05 g	8,65 g	4,34 g	9,37 g	6,87 g	2,62 g	3,42 g	2,03 g	0,18 g	12,86 g	3,83 g	1,02 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	26,74 g	0,00 g	1,15 g	38,15 g	6,63 g	0,68 g	45,91 g	0,00 g	0,90 g	41,84 g	2,31 g	0,68 g	32,53 g	0,50 g	2,00 g	
	1,7,(6),(10)			1,3,7,15			1,7			6			1,7			

Bem József Általános Iskola Februári Étlapja

Bem József Általános Iskola Februári Étlapja

Heti étlap 2019.02.18. - 2019.02.22.

		Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai		Citromos tea Suli túrós táska			Tej Vajas pogácsa			Tejeskávé Édes császár			Kakaó Kifli			Gyümölcs tea Suli sajtos rúd Minimargarin		
		Energia: 245,32 Kcal / 1 025,44 KJ			Energia: 411,61 Kcal / 1 720,53 KJ			Energia: 195,10 Kcal / 815,52 KJ			Energia: 320,23 Kcal / 1 338,56 KJ			Energia: 228,57 Kcal / 955,42 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav
		4,73 g	10,80 g	3,29 g	10,41 g	9,61 g	5,16 g	12,85 g	6,53 g	2,62 g	16,24 g	7,36 g	4,13 g	3,84 g	7,28 g	1,90 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	31,96 g	17,99 g	0,39 g	59,82 g	7,56 g	1,05 g	56,03 g	14,30 g	1,06 g	48,05 g	11,49 g	1,16 g	36,13 g	12,99 g	0,73 g	
	1,7,(3),(6),(12)			1,3,7			1,6,7			1,3,7			1,7			
Ebéd		Zöldséges rizsleves Sertésvagdalt Zöldbabfőzelék Múzliszelet Rozsos kenyér Félbarna kenyér			Sárgaborsópüré leves Sajtos-majorannás csirkecomb Párolt rizs Cékla Rozsos kenyér Félbarna kenyér			Alföldi gulyásleves Káposztás kocka Alma Rozsos kenyér Félbarna kenyér			Tejfölös karalábéleves Rántott sertésborda Főtt burgonya Csemege uborka Rozsos kenyér Félbarna kenyér			Almaleves Bácskai rizseshús Narancs Rozsos kenyér Félbarna kenyér		
		Energia: 629,41 Kcal / 2 630,93 KJ			Energia: 961,66 Kcal / 4 019,74 KJ			Energia: 593,73 Kcal / 2 481,79 KJ			Energia: 563,89 Kcal / 2 357,06 KJ			Energia: 793,28 Kcal / 3 315,91 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav
		16,75 g	25,74 g	5,05 g	41,80 g	35,69 g	8,85 g	29,15 g	20,08 g	4,75 g	24,58 g	22,73 g	6,52 g	43,42 g	28,15 g	8,36 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	67,21 g	13,99 g	4,63 g	125,96 g	0,00 g	5,78 g	126,10 g	4,50 g	8,37 g	118,12 g	0,00 g	5,21 g	191,08 g	26,97 g	3,09 g	
	1,3,5,6,7,9,(8),(10),(11)			1,3,7			1,3			1,3,7,10			1,7			
Uzsonna		Magyaros vajkrém Rozsos kenyér Zöldpaprika			Magvas graham bagett Mandarin			Hamburger zsemle Száras szalámi Flóra margarin Uborka			Ivólé Magvas zsemle			Kifli Mogyorókrém		
		Energia: 408,95 Kcal / 1 709,41 KJ			Energia: 40,69 Kcal / 170,08 KJ			Energia: 406,10 Kcal / 1 697,50 KJ			Energia: 344,32 Kcal / 1 439,26 KJ			Energia: 262,35 Kcal / 1 096,62 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav
		6,16 g	21,01 g	9,74 g	9,01 g	3,41 g	0,69 g	14,38 g	23,72 g	0,04 g	5,25 g	34,33 g	17,39 g	7,30 g	10,35 g	1,66 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	44,10 g	0,00 g	0,88 g	58,36 g	2,60 g	2,51 g	31,44 g	0,00 g	3,36 g	62,98 g	15,60 g	0,16 g	34,70 g	12,00 g	0,76 g	
	1,7,(6)			1,(7)			1,7			1,3,7,(8),(11)			1,3,6,7,8			

Bem József Általános Iskola Februári Étlapja

Heti étlap 2019.02.25. - 2019.02.28.

		Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			
Tízórai	Gyümölcs tea Graham bagett				Tej Perc				Kakaó Suli sajtos rúd				Nap mint nap joghurt Kifli	
	Energia: 55,75 Kcal / 233,04 KJ			Energia: 376,59 Kcal / 1 574,15 KJ			Energia: 301,05 Kcal / 1 258,39 KJ			Energia: 211,51 Kcal / 884,11 KJ				
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv		
	8,44 g	3,41 g	0,69 g	9,00 g	7,00 g	2,85 g	14,33 g	5,04 g	2,64 g	8,47 g	5,50 g	3,05 g		
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
	62,83 g	15,59 g	2,51 g	58,90 g	0,00 g	0,55 g	50,40 g	11,49 g	1,03 g	31,68 g	6,50 g	1,01 g		
	1,(7)			1,7,(6),(11)			1,7			1,3,7				
	Ebéd	Babgulyás Tejbegríz Banán Rozsos kenyér Félbarna kenyér				BrokkolikréMLEves Sertés flekken Főtt burgonya Cékla Rozsos kenyér Félbarna kenyér				Tejszínes almaleves Húsos makaróni Csemege uborka Rozsos kenyér Félbarna kenyér				Paradicsom leves Rántott csirkecomb Párolt rizs Vegyes vágott savanyúság Rozsos kenyér Félbarna kenyér
		Energia: 1 221,70 Kcal / 5 106,71 KJ			Energia: 517,30 Kcal / 2 162,31 KJ			Energia: 684,94 Kcal / 2 863,05 KJ			Energia: 800,31 Kcal / 3 345,30 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
		35,95 g	22,13 g	7,08 g	20,77 g	22,01 g	6,65 g	30,36 g	17,84 g	6,38 g	28,11 g	28,14 g	6,32 g	
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
		175,74 g	24,19 g	3,29 g	83,20 g	1,71 g	5,51 g	99,82 g	14,50 g	3,86 g	144,08 g	16,98 g	8,69 g	
1,3,7			1,3,7			1,3,7,10,(6),(12)			1,3,7,(12)					
Uzsonna	Zsemle Sonka felvágott Flóra margarin Retek				Kifli Minimargarin Miniméz				Vágott zsemle Libamájjas krém Zöldpaprika				Linzer karika Alma	
	Energia: 217,88 Kcal / 910,74 KJ			Energia: 257,43 Kcal / 1 076,06 KJ			Energia: 153,56 Kcal / 641,88 KJ			Energia: 325,24 Kcal / 1 359,50 KJ				
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv		
	12,92 g	3,83 g	1,02 g	5,77 g	9,60 g	3,39 g	5,90 g	2,22 g	0,57 g	5,05 g	8,65 g	4,34 g		
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
	32,68 g	0,50 g	2,03 g	36,69 g	16,20 g	0,86 g	31,87 g	0,00 g	0,92 g	38,15 g	6,63 g	0,68 g		
1,7			1,3,7			1,(6),(7),(10)			1,3,7,15					