

Jókai Mór Református Ált. Iskola - Miskolc							Étlap							Repeta Win Szoftver							36.hét														
ÁLT.1.(11-14)-A							2025.09.01 - 2025.09.05																												
HÉTFŐ							KEDD							SZERDA							CSÜTÖRTÖK							PÉNTEK							
T	Kenyér-teljes kiőrlésű(1) Kal: 21 F: 1g Zs: 0g Szh: 4g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g Körözött tehétúrból(2) Kal: 36 F: 4g Zs: 2g Szh: 1g So:0,0g Tzs:0,9g C:0,0g						Puffancs(1-2-3) Kal:150 F: 8g Zs: 5g Szh:52g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g						Kenyér-teljes kiőrlésű(1) Kal: 21 F: 1g Zs: 0g Szh: 4g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g Sonkakrém(2-8-10) Kal: 11 F: 0g Zs: 1g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,4g C:0,0g Uborka friss Kal: 2 F: 0g Zs: 0g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g						Kalács(1-2-3) Kal: 21 F: 1g Zs: 1g Szh: 4g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g Delma - vitaminozott(2) Kal: 2 F: 0g Zs: 0g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g						Kifli(1) Kal: 81 F: 3g Zs: 0g Szh:17g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g Főtt virsli(2-8-10) Kal:238 F:13g Zs:20g Szh: 0g So:1,0g Tzs:4,1g C:0,0g Mustár mini Kal: 21 F: 1g Zs: 1g Szh: 2g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g										
	g	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs
	57	4	2	5	0,0	1	0,0	150	8	5	52	0,0	0	0,0	33	2	1	4	0,0	0	0,0	24	1	1	4	0,0	0	0,0	340	16	21	19	1,0	4	0,0
E	Paradicsomleves(4-1-2-3-10) Kal:213 F: 4g Zs: 5g Szh:37g So:0,0g Tzs:0,5g C: 18g Rántott borda(1-3) Kal:375 F:21g Zs:17g Szh:29g So:0,8g Tzs:5,9g C:0,0g Petrezselymes burgonya(11) Kal:254 F: 6g Zs: 5g Szh:41g So:0,0g Tzs:0,6g C:0,0g Vegyes vágott savanyú Kal: 10 F: 1g Zs: 0g Szh: 2g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g						Csontleves(4-11-2-3-10) Kal:102 F: 4g Zs: 1g Szh:22g So:0,3g Tzs:0,2g C:0,0g Lencsefőzelék(1) Kal:487 F:24g Zs:18g Szh:55g So:0,1g Tzs:5,0g C:3,1g Aprósült(1-2-3-4-10) Kal:153 F:16g Zs: 8g Szh: 3g So:0,8g Tzs:2,3g C:0,0g Kenyér - főzelékhez(1) Kal: 18 F: 1g Zs: 0g Szh: 3g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g						Burgonyaleves tejfőlős(11-2-3-4-10) Kal:182 F: 4g Zs: 5g Szh:29g So:0,0g Tzs:2,0g C:3,1g Pulyka ragu zöldséges(1-2-3-4-10) Kal:433 F:27g Zs:25g Szh:22g So:1,3g Tzs:2,3g C:0,0g Kuszkusz(1) Kal:217 F: 4g Zs: 5g Szh:36g So:0,1g Tzs:0,5g C:0,0g						Daragaluska-leves(1-4-11-2-3-10) Kal:107 F: 4g Zs: 2g Szh:24g So:0,1g Tzs:0,5g C:0,0g Rakott karfiol(1-2-3-4-10) Kal:465 F:26g Zs:23g Szh:36g So:0,9g Tzs:6,3g C:0,0g Kenyér-teljes kiőrlésű(1) Kal: 21 F: 1g Zs: 0g Szh: 4g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g						Tárkonyos csirke raguleves(4-11-3-2) Kal:238 F: 5g Zs:17g Szh:19g So:0,0g Tzs:5,2g C:0,0g Krumplis tészta(1-3-11) Kal:480 F:13g Zs:16g Szh:68g So:0,0g Tzs:1,9g C:0,0g Csemege uborka Kal: 4 F: 0g Zs: 0g Szh: 1g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g										
	g	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs
	851	31	0	109	0,8	7	18	760	44	27	83	1,2	7	3,1	831	35	35	86	1,4	5	3,1	592	32	25	64	0,9	7	0,0	722	18	32	87	0,0	7	0,0
U	Banán Kal:238 F: 3g Zs: 0g Szh:61g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g						Rozsoskenyér(1) Kal:137 F: 4g Zs: 0g Szh:28g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g Delma light(2) Kal: 2 F: 0g Zs: 0g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g Mini jam Kal: 65 F: 0g Zs: 0g Szh:16g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g						Sajtos perec(1-2-3) Kal:110 F:21g Zs:10g Szh: 0g So:1,8g Tzs:8,5g C:0,0g Alma Kal: 1 F: 0g Zs: 0g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g						Rozsoskenyér(1) Kal:137 F: 4g Zs: 0g Szh:28g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g Delma - joghurtos(2) Kal: 2 F: 0g Zs: 0g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g Trappistasajt-szeletelt(2) Kal: 70 F: 5g Zs: 6g Szh: 0g So:0,0g Tzs:3,3g C:0,0g						Kakaós kifli(1-2) Kal:170 F: 5g Zs: 3g Szh:30g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g Szilva Kal: 33 F: 1g Zs: 0g Szh: 7g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g										
	g	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs
	238	3	0	61	0,0	0	0,0	204	4	1	44	0,0	0	0,0	111	21	10	1	1,8	9	0,0	210	9	6	28	0,0	3	0,0	203	6	3	37	0,0	0	0,0

Ételeink az összetevőként jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket !

* T.Zs = Telített zsírsav A nyersanyagellátástól függően az étlap változhat , melyért elnézést kérünk ! * jelölt étel édesítőt tartalmaz

Glutén (1) ;Tej (2) ;Tojás (3) Zeller (4) Szezámmag (5) Hal (6)Mogyoró (7)Szója (8)Dióféle (9) ;Mustár (10) ;SO2-Szulfit (11) ;Rákféle (12) ;Csillagfűrt (13) ;Puhatestűek (14)

Élelmezésvezető:..... Diétás étkeztetést igény szerint biztosítunk !