

Jókai Mór Református Ált. Iskola - Miskolc										Étlap										 Repeta Win Szoftver										45.hét																				
ÁLT.I.(7-10)-A										2025.11.03 - 2025.11.07																																								
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 Halkrém (6-2) Kal: 13 F: 0g Zs: 1g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,3g C:0,0g										Kenyér-teljes kiőrlésű(1) Kal: 21 F: 1g Zs: 0g Szh: 4g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g Kakaókrém-nuttini(1-9) Kal: 6 F: 0g Zs: 0g Szh: 1g So:0,0g Tzs:0,1g C:0,4g										Kalács kakaós(1-2-3) Kal: 21 F: 1g Zs: 1g Szh: 4g 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 Körözött tehétúróból(2) Kal: 36 F: 4g Zs: 2g Szh: 1g So:0,0g Tzs:0,9g C:0,0g										Kenyér-teljes kiőrlésű(1) Kal: 21 F: 1g Zs: 0g Szh: 4g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g Főtt tojás(3) Kal: 68 F: 5g Zs: 5g Szh: 0g So:0,0g Tzs:1,9g C:0,0g Delma - joghurtos(2) Kal: 2 F: 0g Zs: 0g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g									
	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 34 1 1 4 0,0 0 0,0										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 26 1 0 4 0,0 0 0,4										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 21 1 1 4 0,0 0 0,0										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 57 4 2 5 0,0 1 0,0										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 91 6 5 4 0,0 2 0,0									
E	Orjaleves eperlevéllel(11-2-3-4-10) Kal: 88 F: 3g Zs: 4g Szh:13g So:0,5g Tzs:0,5g C:0,0g Sárgaborsó főzelék(1-2-3-4-10) Kal:370 F:19g Zs:10g Szh:50g So:0,0g Tzs:0,9g C:0,0g Sült debreceni p.kolbász(8) Kal:270 F:13g Zs:27g Szh: 0g So:0,8g Tzs:8,6g C:0,0g Kenyér - főzelékhez(1) Kal: 18 F: 1g Zs: 0g Szh: 3g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g										Brokkoli leves(1-2-3-4-10) Kal:169 F: 5g Zs:11g Szh:12g So:0,2g Tzs:5,0g C:0,0g Levesgyöngy(1-2-3) Kal: 56 F: 1g Zs: 4g Szh: 5g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g Rántott halszelet(1-3-6) Kal:372 F:19g Zs:16g Szh:33g So:0,8g Tzs:7,3g C:0,0g Pankó morzsában(1) Kal:176 F: 5g Zs: 0g Szh:37g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g Petrezselymes burgonya(11) Kal:254 F: 6g Zs: 5g Szh:41g So:0,0g Tzs:0,6g C:0,0g Majonéz(3-10) Kal: 34 F: 0g Zs: 2g Szh: 4g So:0,0g Tzs:0,6g C:3,1g										Burgonyaleves magyaros(11-4) Kal:244 F: 6g Zs:10g Szh:31g So:0,0g Tzs:1,4g C:0,0g Szárnycsirkék Kal:126 F:18g Zs: 4g Szh: 4g So:0,0g Tzs:0,6g C:0,0g Sajtmartas(1-2) Kal:162 F: 9g Zs: 8g Szh:13g So:0,0g Tzs:4,5g C:0,0g Farfalle tészta(1) Kal:225 F: 8g Zs: 2g Szh:44g So:0,0g Tzs:0,3g C:0,0g										Zöldségleves(1-2-3-4-11) Kal: 83 F: 3g Zs: 2g Szh:16g So:0,0g Tzs:0,2g C:0,0g Kelkáposzta főzelék(11-2-3-4-10) Kal:233 F: 7g Zs: 9g Szh:28g So:0,0g Tzs:1,0g C:0,0g Sertéspörkölt(1) Kal:277 F:18g Zs:20g Szh: 6g So:0,9g Tzs:3,7g C:0,0g Kenyér - főzelékhez(1) Kal: 18 F: 1g Zs: 0g Szh: 3g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g										Nyírségi gombóclevés(4-1-2-3-10) Kal:393 F:21g Zs:19g Szh:36g So:0,7g Tzs:6,4g 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									
	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 746 35 0 66 1,3 10 0,0										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 1060 36 38 130 1,0 13 3,1										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 758 41 24 91 0,1 7 0,0										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 611 29 31 53 0,9 5 0,0										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 877 34 35 104 0,7 8 0,0									
U	Rozsoskenyér(1) Kal:137 F: 4g Zs: 0g Szh:28g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g Májusi felvágott(8) Kal: 75 F: 4g Zs: 6g Szh: 0g So:0,3g Tzs:1,6g C:0,0g Delma - vitaminozott(2) Kal: 2 F: 0g Zs: 0g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g										Kakaós kifli(1-2) Kal:170 F: 5g Zs: 3g Szh:30g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g Alma Kal: 1 F: 0g Zs: 0g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g										Magvas tönkölyös zsemle(1-5) Kal:142 F: 5g Zs: 2g Szh:27g 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 Uborka friss Kal: 2 F: 0g Zs: 0g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g Körte Kal: 78 F: 1g Zs: 0g Szh:18g 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 Sonka-szendvics(2-8-10) Kal: 4 F: 1g Zs: 0g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,1g C:0,0g Delma - vitaminozott(2) Kal: 2 F: 0g Zs: 0g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g										Tejes kifli(1) Kal: 81 F: 3g Zs: 0g Szh:17g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g Kockasajt(2) Kal:103 F: 6g Zs: 8g Szh: 1g So:0,0g Tzs:4,5g C:0,0g									
	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 214 8 7 28 0,3 2 0,0										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 171 5 3 30 0,0 0 0,0										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 224 6 2 46 0,0 0 0,0										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 143 5 1 28 0,0 0 0,0										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 184 8 9 17 0,0 4 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) Szezám (5) Hal (6)Mogyoró (7)Szója (8)Dióféle (9) ;Mustár (10) ;SO2-Szulfid (11) ;Rákféle (12) ;Csillagfű (13) ;Puhatestűek (14)

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