

Jókai Mór Református Ált. Iskola - Miskolc										Étlap										 Repeta Win Szoftver										46.hét																				
ÁLT.I.(7-10)-A					2025.11.10 - 2025.11.14																																													
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 Túrókrém - snidlinges(2) Kal: 52 F: 5g Zs: 3g Szh: 1g So:0,0g Tzs:1,4g C:0,0g										Kenyér-teljes kiőrlésű(1) Kal: 21 F: 1g Zs: 0g Szh: 4g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g Zala felvágott(2-8-10) Kal: 61 F: 4g Zs: 5g Szh: 0g So:0,3g Tzs:1,8g C:0,0g Delma - vitaminozott(2) Kal: 2 F: 0g Zs: 0g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g										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 Löncshús - baromfi(8) Kal: 76 F: 5g Zs: 6g Szh: 0g 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 Sajtkrém-paradicsomos(2) Kal: 67 F: 4g Zs: 6g Szh: 1g So:0,2g Tzs:2,9g C:0,0g									
	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 72 6 3 5 0,0 1 0,0										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 84 5 5 4 0,3 2 0,0										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 97 6 6 4 0,0 0 0,0										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 88 5 6 4 0,2 3 0,0									
E	Májgaluskaleves(4-3-11-2-10) Kal:173 F: 6g Zs: 8g Szh:21g So:0,6g Tzs:1,4g C:0,0g Zöldborsófőzelék(1-2-3-4) Kal:241 F:11g Zs: 4g Szh:38g So:0,0g Tzs:1,2g C:5,1g Főtt tojás(3) Kal: 68 F: 5g Zs: 5g Szh: 0g So:0,0g Tzs:1,9g C:0,0g Kenyér - főzelékhez(1) Kal: 18 F: 1g Zs: 0g Szh: 3g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g										Paradicsomleves(4-1-2-3-10) Kal:213 F: 4g Zs: 5g Szh:37g So:1,1g Tzs:0,5g C: 18g Ropogos sült csirkecomb Kal: 61 F: 4g Zs: 4g Szh: 2g So:0,0g Tzs:1,3g C:0,0g Párolt rizs Kal:320 F: 5g Zs: 9g Szh:54g So:0,0g Tzs:0,9g C:0,0g Körte befőtt Kal: 2 F: 0g Zs: 0g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g										Tarhonyaleves(1-3-2-4-11) Kal:115 F: 2g Zs: 7g Szh:10g So:0,6g Tzs:1,2g C:0,0g Csirkepaprikás(2-1-3-4-10) Kal:169 F: 2g Zs:14g Szh: 7g So:0,1g Tzs:3,0g C:0,0g Tésztaköret(3) Kal: 46 F: 1g Zs: 2g Szh: 5g So:0,1g Tzs:0,3g C:0,0g										Majorannás burgonyaleves(11-2-3-4-10) Kal:252 F: 5g Zs: 8g Szh:36g So:0,0g Tzs:0,8g C:0,0g Székelykáposzta(1) Kal:366 F:21g Zs:23g Szh:16g So:0,8g Tzs:6,0g C:0,0g Kenyér - főzelékhez(1) Kal: 18 F: 1g Zs: 0g Szh: 3g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g										Ivólé 100 % - lev.helyett Kal:499 F: 3g Zs: 0g Szh:**g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g Zöldséges sertéshúsos bulgur(1-2-3-4-10) Kal:698 F:28g Zs:29g Szh:78g So:0,7g Tzs:3,4g 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 500 24 0 62 0,6 4 5,1										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 595 13 18 94 1,1 3 18										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 329 6 23 22 0,8 5 0,0										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 636 28 31 55 0,8 7 0,0										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 1201 32 29 192 0,7 3 0,0									
u	Rozsoskenyér(1) Kal:137 F: 4g Zs: 0g Szh:28g 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 Delma - joghurtos(2) Kal: 2 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 Kakaókrém-nuttini(1-9) Kal: 6 F: 0g Zs: 0g Szh: 1g So:0,0g Tzs:0,1g C:0,4g										Korpás zsemle(1) Kal: 81 F: 3g Zs: 0g Szh:17g 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 light(2) Kal: 2 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 Abaújtej vajkrém magyaros(2) Kal:117 F: 1g Zs:12g Szh: 1g So:0,0g Tzs:5,8g C:0,0g Körte Kal: 78 F: 1g Zs: 0g Szh:18g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g										Pizzásrúd(1-2-8) Kal:210 F:11g Zs: 7g Szh:48g 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									
	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 210 9 6 28 0,0 3 0,0										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 143 4 1 29 0,0 0 0,4										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 87 3 1 17 0,0 0 0,0										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 332 6 12 47 0,0 6 0,0										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 211 11 7 48 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 !