

Jókai Mór Református Ált. Iskola - Miskolc										Étlap										 Repeta Win Szoftver										48.hét																				
ÁLT.I.(7-10)-A										2025.11.24 - 2025.11.28																																								
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 Sonkakrém(2-8-10) Kal: 11 F: 0g Zs: 1g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,4g C:0,0g										Kenyér-teljes kiőrlésű(1) Kal: 21 F: 1g Zs: 0g Szh: 4g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g Diák csemege(8-10) Kal: 51 F: 3g Zs: 4g Szh: 0g So:0,2g Tzs:1,1g 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 Túrókrém - pritaminpaprikás(2) Kal: 36 F: 3g Zs: 2g Szh: 2g So:0,1g Tzs:0,8g 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 snidlinges(2) Kal: 0 F: 0g Zs: 0g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,2g C:0,0g									
	g										g										g										g										g									
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 Burgonyafőzelék(2-1-11-3-4-10) Kal:345 F: 6g Zs:15g Szh:42g So:0,2g Tzs:4,1g C:5,1g Vagdalt pogácsa(3-1-2-4-10) Kal:334 F:21g Zs:14g Szh:26g So:0,7g Tzs:5,0g C:0,0g Kenyér - főzelékhez(1) Kal: 18 F: 1g Zs: 0g Szh: 3g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g										Köménymaglevés(1-2-3-4-10) Kal:112 F: 2g Zs: 7g Szh: 9g So:0,0g Tzs:0,8g C:0,0g Pirított zsemlekocka Kal: 18 F: 1g Zs: 0g Szh: 4g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g Orly halszelet (6-1-3) Kal:294 F:19g Zs:17g Szh:14g So:1,0g Tzs:4,7g C:0,0g Párolt rizs Kal:320 F: 5g Zs: 9g Szh:54g So:0,0g Tzs:0,9g C:0,0g										Minestroneleves(11-4-2-3-10) Kal: 88 F: 2g Zs: 5g Szh:10g So:0,0g Tzs:1,4g C:0,0g Ropogos sült csirkecomb Kal: 61 F: 4g Zs: 4g Szh: 2g So:0,0g Tzs:1,3g C:0,0g Petrezselymes burgonya(11) Kal:254 F: 6g Zs: 5g Szh:41g So:0,0g Tzs:0,6g C:0,0g Körte befőtt Kal: 2 F: 0g Zs: 0g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g										Libaleves(4-11-2-3-10) Kal:140 F:11g Zs: 7g Szh:10g So:0,0g Tzs:1,7g C:0,0g Zöldbabfőzelék(1-2-3-4) Kal:206 F: 5g Zs:10g Szh:26g So:0,0g Tzs:3,4g C:5,1g 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										Sertésraguleves(4-11-3-2) Kal:250 F:17g Zs:13g Szh:21g So:0,6g Tzs:2,8g C:0,0g Kakaoscsiga házi(1-3-2) Kal:509 F:11g Zs:16g Szh:79g So:0,0g Tzs:2,7g C: 38g Narancs Kal: 82 F: 1g Zs: 0g Szh:17g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g									
	g										g										g										g										g									
U	Rozsoskenyér(1) Kal:137 F: 4g Zs: 0g Szh:28g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g Abaujtej magyaros vajkrem(2) Kal:195 F: 1g Zs:20g Szh: 1g So:0,0g Tzs:9,7g C:0,0g Alma Kal: 1 F: 0g Zs: 0g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g										Kenyér-burgonyás(1) Kal:179 F: 6g Zs: 1g Szh:37g 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										Magvas tönkölyös zsemle(1-5) Kal:142 F: 5g Zs: 2g Szh:27g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g Sertés parizer(2-8-10) Kal: 53 F: 3g Zs: 5g Szh: 0g So:0,3g Tzs:1,0g C:0,0g Delma - vitaminozott(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 Sárgabarack lekvár Kal: 8 F: 0g Zs: 0g Szh: 2g 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 Körte Kal: 78 F: 1g Zs: 0g Szh:18g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g										Búzakorpás diákrúd(1-2) Kal:150 F: 5g Zs: 3g Szh:24g 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									
	g										g										g										g										g									

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)Diófélé (9) ;Mustár (10) ;SO2-Szulfit (11) ;Rákféle (12) ;Csillagfűrt (13) ;Puhatestűek (14)

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