

| Jókai Mór Református Ált. Iskola - Miskolc                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |      |  |  |                         |                                                                                                                                                                                                                                                       |  |           |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                      |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                           |  |  |  |  |
|----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|--|--|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|
| ÁLT.I.(7-10)-A                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |      |  |  | 2026.01.12 - 2026.01.16 |                                                                                                                                                                                                                                                       |  |           |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                      |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                           |  |  |  |  |
| Étlap                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |      |  |  |                         |                                                                                                                                                                                                                                                       |  |           |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                      |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                           |  |  |  |  |
| Repeta Win Szoftver                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |      |  |  |                         |                                                                                                                                                                                                                                                       |  |           |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                      |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                           |  |  |  |  |
| 2.hét                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |      |  |  |                         |                                                                                                                                                                                                                                                       |  |           |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                      |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                           |  |  |  |  |
|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |      |  |  |                         |                                                                                                                                                                                                                                                       |  |           |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                      |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                           |  |  |  |  |
| HÉTFŐ                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | KEDD |  |  | SZERDA                  |                                                                                                                                                                                                                                                       |  | CSÜTÖRTÖK |  |  | PÉNTEK                                                                                                                                                                                                                                                           |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                      |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                           |  |  |  |  |
| T                                                                                | Kenyér-teljes kiőrlésű(1)<br>Kal: 21 F: 1g Zs: 0g Szh: 4g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g<br>Körözött tehétúróból(2)<br>Kal: 36 F: 4g Zs: 2g Szh: 1g So:0,0g Tzs:0,9g C:0,0g                                                                                                                                                                 |      |  |  |                         | Kenyér-teljes kiőrlésű(1)<br>Kal: 21 F: 1g Zs: 0g Szh: 4g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g<br>Kakaókrém-nuttini(1-9)<br>Kal: 6 F: 0g Zs: 0g Szh: 1g So:0,0g Tzs:0,1g C:0,4g                                                                                    |  |           |  |  | Kenyér-teljes kiőrlésű(1)<br>Kal: 21 F: 1g Zs: 0g Szh: 4g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g<br>Trappistasajt-szeletelt(2)<br>Kal: 70 F: 5g Zs: 6g Szh: 0g So:0,0g Tzs:3,3g C:0,0g<br>Delma - joghurtos(2)<br>Kal: 2 F: 0g Zs: 0g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g           |  |  |  |  | Kenyér-teljes kiőrlésű(1)<br>Kal: 21 F: 1g Zs: 0g Szh: 4g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g<br>Sonkakrém(2-8-10)<br>Kal: 11 F: 0g Zs: 1g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,4g C:0,0g                                                                                       |  |  |  |  | Kenyér-teljes kiőrlésű(1)<br>Kal: 21 F: 1g Zs: 0g Szh: 4g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g<br>Főtt tojás(3)<br>Kal: 68 F: 5g Zs: 5g Szh: 0g So:0,0g Tzs:1,9g C:0,0g<br>Delma - joghurtos(2)<br>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<br>57 4 2 5 0,0 1 0,0                                                                                                                                                                                                                                                                                       |      |  |  |                         | Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk<br>26 1 0 4 0,0 0 0,4                                                                                                                                                                                                        |  |           |  |  | Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk<br>93 6 6 4 0,0 3 0,0                                                                                                                                                                                                                   |  |  |  |  | Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk<br>31 1 1 4 0,0 0 0,0                                                                                                                                                                                                       |  |  |  |  | Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk<br>91 6 5 4 0,0 2 0,0                                                                                                                                                                                            |  |  |  |  |
| E                                                                                | Egri húsleves(4-1-3-2-10-11)<br>Kal:186 F:18g Zs: 6g Szh:17g So:0,7g Tzs:2,2g C:0,0g<br>Tökfőzelék(2-1)<br>Kal:206 F: 4g Zs:11g Szh:22g So:0,0g Tzs:3,6g C:5,1g<br>Fokhagymás aprópecsenye<br>Kal:174 F:15g Zs:11g Szh: 3g So:0,8g Tzs:2,6g C:0,0g<br>Kenyér - főzelékhez(1)<br>Kal: 18 F: 1g Zs: 0g Szh: 3g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g |      |  |  |                         | Fejtetthab-leves(1-4)<br>Kal:200 F: 8g Zs: 7g Szh:26g So:0,0g Tzs:2,3g C:3,1g<br>Lecsós sertésszelet(1-2-3-4-10)<br>Kal:254 F:19g Zs:16g Szh: 7g So:0,8g Tzs:3,4g C:0,0g<br>Köles(1-2-3-4-10)<br>Kal:276 F: 7g Zs: 7g Szh:44g So:0,0g Tzs:0,6g C:0,0g |  |           |  |  | Mészárosleves(1-3-11-4-2-10)<br>Kal:140 F: 8g Zs: 7g Szh:13g So:0,2g Tzs:1,3g C:0,0g<br>Mexikoi csirkemellragu(1-2-3-4-10)<br>Kal:111 F: 4g Zs: 5g Szh:11g So:0,0g Tzs:0,6g C:0,0g<br>Petrezselymes rizs<br>Kal:379 F: 7g Zs:10g Szh:63g So:0,0g Tzs:1,1g C:0,0g |  |  |  |  | Burgonyaleves magyaros(11-4)<br>Kal:244 F: 6g Zs:10g Szh:31g So:0,0g Tzs:1,4g C:0,0g<br>Csirkepaprikas(2-1-3-4-10)<br>Kal:169 F: 2g Zs:14g Szh: 7g So:0,1g Tzs:3,1g C:0,0g<br>Tésztaköret(3)<br>Kal: 46 F: 1g Zs: 2g Szh: 5g So:0,1g Tzs:0,3g C:0,0g |  |  |  |  | Sertésraguleves(4-11-3-2)<br>Kal:250 F:17g Zs:13g Szh:21g So:0,6g Tzs:2,8g C:0,0g<br>Tejbedara(2-1)<br>Kal:318 F:12g Zs: 4g Szh:57g So:0,0g Tzs:1,9g C: 15g<br>Kakaószórás<br>Kal:158 F: 4g Zs: 2g Szh:29g So:0,0g Tzs:2,8g C: 39g        |  |  |  |  |
|                                                                                  | Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk<br>583 38 0 45 1,5 8 5,1                                                                                                                                                                                                                                                                                    |      |  |  |                         | Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk<br>730 34 30 77 0,8 6 3,1                                                                                                                                                                                                    |  |           |  |  | Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk<br>630 18 22 87 0,3 3 0,0                                                                                                                                                                                                               |  |  |  |  | Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk<br>460 9 26 43 0,3 5 0,0                                                                                                                                                                                                    |  |  |  |  | Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk<br>726 33 19 107 0,6 7 55                                                                                                                                                                                        |  |  |  |  |
| U                                                                                | Rozsoskenyér(1)<br>Kal:137 F: 4g Zs: 0g Szh:28g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g<br>Májusi felvágott(8)<br>Kal: 75 F: 4g Zs: 6g Szh: 0g So:0,3g Tzs:1,6g C:0,0g<br>Delma - vitaminozott(2)<br>Kal: 2 F: 0g Zs: 0g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g                                                                                             |      |  |  |                         | Rozsoskenyér(1)<br>Kal:137 F: 4g Zs: 0g Szh:28g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g<br>Kenőmájás(2-8-10)<br>Kal:117 F: 5g Zs:11g Szh: 0g So:0,4g Tzs:2,7g C:0,0g<br>Alma<br>Kal: 1 F: 0g Zs: 0g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g                                   |  |           |  |  | Rozsoskenyér(1)<br>Kal:137 F: 4g Zs: 0g Szh:28g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g<br>Delma - vitaminozott(2)<br>Kal: 2 F: 0g Zs: 0g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g<br>Paprika pritamin<br>Kal: 9 F: 1g Zs: 0g Szh: 1g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g                             |  |  |  |  | Rozsoskenyér(1)<br>Kal:137 F: 4g Zs: 0g Szh:28g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g<br>Sárgabarack lekvár<br>Kal: 8 F: 0g Zs: 0g Szh: 2g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g<br>Delma - vitaminozott(2)<br>Kal: 2 F: 0g Zs: 0g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g               |  |  |  |  | Rozsoskenyér(1)<br>Kal:137 F: 4g Zs: 0g Szh:28g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g<br>Abaújtej sajtkrém(2)<br>Kal: 1 F: 0g Zs: 1g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,6g C:0,0g<br>Alma<br>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<br>214 8 7 28 0,3 2 0,0                                                                                                                                                                                                                                                                                     |      |  |  |                         | Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk<br>255 9 11 28 0,4 3 0,0                                                                                                                                                                                                     |  |           |  |  | Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk<br>149 5 1 30 0,0 0 0,0                                                                                                                                                                                                                 |  |  |  |  | Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk<br>147 4 1 30 0,0 0 0,0                                                                                                                                                                                                     |  |  |  |  | Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk<br>139 5 2 28 0,0 1 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 !      .....