

Jókai Mór Református Ált. Iskola - Miskolc										Étlap										 Repeta Win Szoftver										3.hét																				
ÁLT.I.(7-10)-A										2026.01.19 - 2026.01.23																																								
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 Kenőmájás(2-8-10) Kal:117 F: 5g Zs:11g Szh: 0g So:0,4g Tzs:2,7g 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										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 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										Kenyér-teljes kiőrlésű(1) Kal: 21 F: 1g Zs: 0g Szh: 4g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g Abaújtej sajtkrém(2) Kal: 1 F: 0g Zs: 1g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,6g C:0,0g									
	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 138 6 11 4 0,4 3 0,0										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 57 4 2 6 0,1 1 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 27 1 1 4 0,0 0 0,0										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 22 1 1 4 0,0 1 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 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										Fehérbableves(4-1-2-3-10) Kal:286 F:15g Zs: 4g Szh:48g So:0,0g Tzs:0,5g C:0,0g Magyaros csirkemáj(1-2-3-4-10-11) Kal:202 F:24g Zs: 9g Szh: 5g So:0,0g Tzs:2,3g C:0,0g Főtt burgonya(11) Kal:188 F: 5g Zs: 0g Szh:37g So:0,7g Tzs:0,0g C:0,0g Csemege uborka Kal: 4 F: 0g Zs: 0g Szh: 1g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g										Zöldborsóleves - zöldséges(1-2-3-4-10-11) Kal:154 F: 6g Zs: 6g Szh:21g So:0,0g Tzs:0,9g C:0,0g Erdelyi rakott kaposzta(8-10-2) Kal:404 F:21g Zs:22g Szh:27g So:0,8g Tzs:8,3g C:0,0g Kenyér-teljes kiőrlésű(1) Kal: 21 F: 1g Zs: 0g Szh: 4g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g										Lebbencsleves(1-3-4-11) Kal:214 F: 5g Zs: 8g Szh:28g So:0,0g Tzs:1,4g C:0,0g Vadas pulykatokany(1-4) Kal:291 F:18g Zs:17g Szh:15g So:0,7g Tzs:3,6g C:1,5g Tésztaköret(3) Kal: 46 F: 1g Zs: 2g Szh: 5g So:0,1g Tzs:0,3g C:0,0g										Babgulyás(1-2-3-4-10-11) Kal:353 F:25g Zs:12g Szh:37g So:0,6g Tzs:2,4g C:0,0g Kakaócsiga házi(1-3) Kal:708 F:17g Zs:26g Szh:98g So:0,0g Tzs:4,1g C: 28g Kenyér-húsos leveshez(1) Kal: 15 F: 1g Zs: 0g Szh: 3g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g Banán Kal:238 F: 3g Zs: 0g Szh:61g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g									
	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 784 30 0 84 1,4 10 5,1										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 680 44 14 90 0,7 3 0,0										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 578 27 29 52 0,9 9 0,0										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 551 24 27 48 0,9 5 1,5										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 1314 46 38 198 0,6 6 28									
U	Rozsoskenyér(1) Kal:137 F: 4g Zs: 0g Szh:28g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g Abaújtej 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										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										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 - 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 Mezes margarin(2) Kal: 81 F: 0g Zs: 0g Szh:20g So:0,0g Tzs:0,0g C: 20g										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									
	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 333 5 20 29 0,0 10 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 210 9 6 28 0,0 3 0,0										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 218 4 1 48 0,0 0 20										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 253 11 12 25 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) 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 !