

Jókai Mór Református Ált. Iskola - Miskolc														Étlap														Repeta Win Szoftver														6.hét																																									
ÁLT.I.(7-10)-A														2026.02.02 - 2026.02.06																																																																					
HÉTFŐ														KEDD														SZERDA														CSÜTÖRTÖK														PÉNTEK																											
T	Körözött tehétúróból(2) Kal: 36 F: 4g Zs: 2g Szh: 1g So:0,0g Tzs:0,9g C:0,0g Kenyér-teljes kiörlésű(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 Kenyér-teljes kiörlésű(1) Kal: 21 F: 1g Zs: 0g Szh: 4g 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														Mezes margarin(2) Kal: 81 F: 0g Zs: 0g Szh:20g So:0,0g Tzs:0,0g C: 20g Kenyér-teljes kiörlésű(1) Kal: 21 F: 1g Zs: 0g Szh: 4g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g														Főtt virsli(2-8-10) Kal:238 F:13g Zs:20g Szh: 0g So:1,0g Tzs:4,1g C:0,0g Ketchup Kal: 21 F: 0g Zs: 0g Szh: 5g 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														Kalács kakaós(1-2-3) Kal: 21 F: 1g Zs: 1g Szh: 4g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g																										
	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 84 5 5 4 0,3 2 0,0														Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 102 1 0 24 0,0 0 20														Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 340 16 20 22 1,0 4 0,0														Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 21 1 1 4 0,0 0 0,0																										
E	Francia túýkhúsleves(4-1-3-2-10-11) Kal: 99 F: 6g Zs: 1g Szh:20g So:0,1g Tzs:0,2g 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														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 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 Őszibarack befőtt Kal: 3 F: 0g Zs: 0g Szh: 1g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g														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														Lyoni hagymaleves(1-2-3-4-10) Kal:146 F: 2g Zs:10g Szh:11g So:0,0g Tzs:4,7g C:1,6g Carbonárés csirkeragu(2-1) Kal:176 F: 2g Zs:14g Szh: 9g So:0,3g Tzs:2,7g C:0,0g Farfalle tészta(1) Kal:225 F: 8g Zs: 2g Szh:44g So:0,0g Tzs:0,3g C:0,0g														Jókai bableves(8-1-11-4) Kal:469 F:22g Zs:24g Szh:42g So:0,2g Tzs:8,5g C:0,0g Fánk saját(1-3) Kal:486 F:10g Zs:17g Szh:70g So:0,0g Tzs:5,3g C: 25g Sárgabarack lekvár Kal: 8 F: 0g Zs: 0g Szh: 2g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g Kenyér-húsos leveshez(1) Kal: 15 F: 1g Zs: 0g Szh: 3g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g																										
	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 482 28 0 39 0,9 6 0,0														Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 542 15 24 60 0,2 7 0,0														Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 500 24 18 62 0,6 4 5,1														Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 548 12 25 64 0,4 8 1,6														Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 978 33 40 117 0,2 14 25																										
u	Magvas tönkölyös zsemle(1-5) Kal:142 F: 5g Zs: 2g Szh:27g 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 Alma Kal: 1 F: 0g Zs: 0g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g														Vincellér kifli(1-2-3) Kal:135 F: 5g Zs: 1g Szh:31g 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 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														Sajtos stangli(1-2-3) Kal:336 F: 5g Zs: 7g Szh:20g 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 260 10 13 28 0,4 3 0,0														Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 213 5 1 49 0,0 0 0,0														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 337 5 7 20 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) Szezám (5) Hal (6)Mogyoró (7)Szója (8)Diófélé (9) ;Mustár (10) ;SO2-Szulfít (11) ;Rákféle (12) ;Csillagfűrt (13) ;Puhatestűek (14)

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