

Jókai Mór Református Ált. Iskola - Miskolc										Étlap										Repeta Win Szoftver										8.hét																				
ÁLT.I.(7-10)-A										2026.02.16 - 2026.02.20																																								
HÉTFŐ										KEDD										SZERDA										CSÜTÖRTÖK										PÉNTEK										
T	Sonkakrém(2-8-10) Kal: 11 F: 0g Zs: 1g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,4g C:0,0g 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 Kenyér-teljes kiőrlésű(1) Kal: 21 F: 1g Zs: 0g Szh: 4g 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										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										Főtt virsli(2-8-10) Kal:238 F:13g Zs:20g Szh: 0g So:1,0g Tzs:4,1g C:0,0g Mustár mini Kal: 21 F: 1g Zs: 1g Szh: 2g 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									
	g	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk		Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk		Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk		Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk		Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk										
	153	5	3	28	0,0	0	0,0		76	4	5	4	0,3	1	0,0		21	1	1	4	0,0	0	0,0		27	1	1	4	0,0	0	0,0		340	16	21	19	1,0	4	0,0											
E	Húsgombóc leves(3-1-11-4-2-10) Kal:129 F: 7g Zs: 5g Szh:17g So:0,1g Tzs:1,5g C:0,0g Lencsefőzelék(1) Kal:487 F:24g Zs:18g Szh:55g So:0,1g Tzs:5,0g C:3,1g Sült debreceni p.kolbász(8) Kal:270 F:13g Zs:27g Szh: 0g So:0,8g Tzs:8,6g C:0,0g Kenyér - főzelékhez(1) Kal: 18 F: 1g Zs: 0g Szh: 3g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g										Tojásleves(1-2-3-4-10) Kal:158 F: 4g Zs:11g Szh:10g So:0,0g Tzs:1,8g C:0,0g Barbecue csirkecomb(1-4) Kal:102 F: 5g Zs: 4g Szh:10g So:1,6g Tzs:1,4g C:1,5g 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										Karfiolleves -zöldséges(4-1-3-2-10-11) Kal:133 F: 3g Zs: 8g Szh:14g So:0,0g Tzs:0,9g C:0,0g Rantott sajt(2) Kal:407 F:22g Zs:32g Szh: 1g So:0,0g Tzs:3,4g C:0,0g Párolt rizs Kal:320 F: 5g Zs: 9g Szh:54g So:0,0g Tzs:0,9g C:0,0g Renulád mártás(3-10) Kal: 54 F: 1g Zs: 4g Szh: 3g So:0,1g Tzs:1,5g C:2,3g										Daragaluska-leves(1-4-11-2-3-10) Kal:107 F: 4g Zs: 2g Szh:24g So:0,1g Tzs:0,5g C:0,0g Kelkáposzta főzelék(11-2-3-4-10) Kal:233 F: 7g Zs: 9g Szh:28g So:0,0g Tzs:1,0g C:0,0g Borsos tokány(1-2-3-4-10) Kal:276 F:18g Zs:19g Szh: 7g So:0,8g Tzs:3,7g C:0,0g Kenyér - főzelékhez(1) Kal: 18 F: 1g Zs: 0g Szh: 3g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g										Köménymagleves(1-2-3-4-10) Kal:111 F: 2g Zs: 7g Szh: 9g So:0,0g Tzs:0,8g C:0,0g Píritott zsemlekocka Kal: 18 F: 1g Zs: 0g Szh: 4g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g Bolognai spagetti(1-2-3-4-10) Kal:574 F:28g Zs:14g Szh:74g So:0,9g Tzs:3,4g C:3,6g Reszelt sajt(2) Kal: 70 F: 5g Zs: 6g Szh: 0g So:0,0g Tzs:3,3g C:0,0g Banán Kal:238 F: 3g Zs: 0g Szh:61g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g									
	g	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk		Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk		Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk		Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk		Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk										
	905	44	0	75	1,0	15	3,1		516	15	21	61	1,6	4	1,5		914	31	53	73	0,1	7	2,3		634	31	29	63	0,9	5	0,0		1010	38	27	147	0,9	8	3,6											
U	Rozsoskenyér(1) Kal:137 F: 4g Zs: 0g Szh:28g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g Mézes margarinkr.(2) Kal: 62 F: 0g Zs: 6g Szh:11g So:0,0g Tzs:1,2g C:2,0g 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 Libazsír Kal:230 F: 0g Zs:25g Szh: 0g So:0,0g Tzs:7,3g C:0,0g Lilahagyma Kal: 5 F: 0g Zs: 0g Szh: 1g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g										Tönkölyös kifli(1-2-3) Kal:245 F: 6g Zs: 5g Szh:43g 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										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										Kakaós kifli(1-2) Kal:170 F: 5g Zs: 3g Szh:30g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g									
	g	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk		Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk		Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk		Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk		Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk										
	277	5	6	57	0,0	1	2,0		373	4	25	29	0,0	7	0,0		246	6	5	43	0,0	0	0,0		143	4	1	29	0,0	0	0,4		170	5	3	30	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 !