

Jókai Mór Református Ált. Iskola - Miskolc										Étlap										 Repeta Win Szoftver										11.hét																				
ÁLT.I.(7-10)-A										2026.03.09 - 2026.03.13																																								
HÉTFŐ										KEDD										SZERDA										CSÜTÖRTÖK										PÉNTEK										
T	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										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 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										Parizsikrem(2-8-10) Kal: 24 F: 1g Zs: 2g Szh: 0g So:0,1g Tzs:0,6g C:0,0g Kenyér-teljes kiőrlésű(1) Kal: 21 F: 1g Zs: 0g Szh: 4g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g										Körözött tehétúróból(2) Kal: 36 F: 4g Zs: 2g Szh: 1g So:0,0g Tzs:0,9g C:0,0g Kenyér-teljes kiőrlésű(1) Kal: 21 F: 1g Zs: 0g Szh: 4g So:0,0g Tzs:0,0g 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 93 6 6 4 0,0 3 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 45 2 2 4 0,1 1 0,0										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 57 4 2 5 0,0 1 0,0									
E	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 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										Gombakrémleves(2-1-3-4-10) Kal:167 F: 4g Zs: 11g Szh:12g So:0,3g Tzs:4,9g C:0,0g Levesgyöngy(1-2-3) Kal: 56 F: 1g Zs: 4g Szh: 5g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g Erdélyi szelet(2) Kal:634 F:28g Zs:54g Szh: 5g So:1,6g Tzs: 14g C:0,0g Petrezselymes burgonya(11) Kal:254 F: 6g Zs: 5g Szh:41g So:0,0g Tzs:0,6g C:0,0g										Csontleves(4-11-2-3-10) Kal:102 F: 4g Zs: 1g Szh:22g So:0,3g Tzs:0,2g C:0,0g Rakott brokkoli(2-1-3-4-10) Kal:365 F:19g Zs:20g Szh:24g So:0,5g Tzs:5,7g C:0,0g Kenyér-teljes kiőrlésű(1) Kal: 21 F: 1g Zs: 0g Szh: 4g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g Banán Kal:238 F: 3g Zs: 0g Szh:61g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g										Burgonyaleves magyaros(11-4) Kal:244 F: 6g Zs:10g Szh:31g So:0,0g Tzs:1,4g C:0,0g Zöldséges pulykarizottó(1-2-3-4-10) Kal:463 F:26g Zs:13g Szh:56g So:0,9g Tzs:1,5g C:0,0g Reszelt sajt(2) Kal: 70 F: 5g Zs: 6g Szh: 0g So:0,0g Tzs:3,3g C:0,0g										Ivólé 100 % - lev.helyett Kal:499 F: 3g Zs: 0g Szh:**g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g Hamburger(1-3) Kal:523 F:14g Zs:26g Szh:53g So:0,0g Tzs:2,5g C:0,0g									
	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 803 32 0 96 0,9 10 5,1										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 1110 38 74 63 2,0 20 0,0										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 725 27 21 110 0,8 6 0,0										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 778 36 29 87 1,0 6 0,0										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 1022 17 26 167 0,0 3 0,0									
U	Baconos kifli(1-2-3) Kal:121 F: 3g Zs: 0g Szh:16g 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 Sárgabarack lekvár Kal: 8 F: 0g Zs: 0g Szh: 2g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g Flóra margarin(2) Kal: 29 F: 0g Zs: 3g Szh: 5g So:0,0g Tzs:0,6g 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 Mezes margarin(2) Kal: 81 F: 0g Zs: 0g Szh:20g So:0,0g Tzs:0,0g C: 20g Körte Kal: 78 F: 1g Zs: 0g Szh:18g 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 Kockasajt(2) Kal:103 F: 6g Zs: 8g Szh: 1g So:0,0g Tzs:4,5g 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 122 3 0 16 0,0 0 0,0										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 174 4 4 35 0,0 1 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 296 5 1 66 0,0 0 20										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 349 12 13 44 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 !