

Jókai Mór Református Ált. Iskola - Miskolc		Étlap		Repeta Win Szoftver		8.hét			
ÁLT.I-TM-TOJM-D		2026.02.16 - 2026.02.20							
HÉTFŐ		KEDD		SZERDA		CSÜTÖRTÖK		PÉNTEK	
T									
E	Húsgombóc leves - tm,tojm(1-11-4-2-3-10) Kal: 66 F: 3g Zs: 3g Szh:10g So:0,1g Tzs:0,5g C:0,0g Lencsefőzelék(2) Kal:404 F:22g Zs:12g Szh:51g So:0,0g Tzs:1,3g C:0,0g Sült debreceni p.kolbász(8) Kal:336 F:16g Zs:33g Szh: 0g So:1,0g Tzs: 11g C:0,0g Kenyér - főzelékhez(1-8) Kal:102 F: 4g Zs: 0g Szh:21g So:0,6g Tzs:0,0g C:0,0g	Köménymagleves(1-2-3-4-10) Kal: 69 F: 1g Zs: 5g Szh: 5g So:0,0g Tzs:0,5g 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 Kal:148 F: 3g Zs: 5g Szh:20g So:0,0g Tzs:0,6g C:0,0g	Karfiolleves -zölds.-tm,tojm(1-2-3-4-10-11) Kal: 85 F: 1g Zs: 5g Szh:10g So:0,0g Tzs:0,6g C:0,0g Mákosészta Kal:334 F: 7g Zs:13g Szh:44g So:1,1g Tzs:3,5g C: 36g	Daragaluska-leves(1-4-11-2-3-10) Kal:112 F: 4g Zs: 2g Szh:22g So:0,0g Tzs:0,1g C:0,0g Kelkáposzta főzelék(11-2-3-4-10) Kal:271 F: 8g Zs: 9g Szh:36g 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(1-8) Kal:102 F: 4g Zs: 0g Szh:21g So:0,6g Tzs:0,0g C:0,0g	Köménymagleves(1-2-3-4-10) Kal: 69 F: 1g Zs: 5g Szh: 5g So:0,0g Tzs:0,5g C:0,0g Pirított zsemlekočka 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:272 F:17g Zs:13g Szh:21g So:0,9g Tzs:3,0g C:4,1g 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 907 44 0 82 1,7 12 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 319 9 14 35 1,6 2 1,5	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 419 9 19 54 1,1 4 36	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 761 34 30 85 1,4 5 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 596 22 17 90 0,9 3 4,1				
u									
g									