

Jókai Mór Református Ált. Iskola - Miskolc										Étlap										Repeta Win Szoftver										12.hét																				
ÁLT.I.(7-10)-A										2026.03.16 - 2026.03.20																																								
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										Kenőmájás(2-8-10) Kal:117 F: 5g Zs:11g Szh: 0g So:0,4g Tzs:2,7g C:0,0g Kenyér-teljes kiörlésű(1) Kal: 21 F: 1g Zs: 0g Szh: 4g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g										Szalámi(2-8-10) Kal:108 F: 6g Zs:10g Szh: 0g So:0,0g Tzs:4,0g 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 kiörlésű(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 Magvas tönkölyös zsemle(1-5) Kal:142 F: 5g Zs: 2g Szh:27g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g										Sonkakrém(2-8-10) Kal: 11 F: 0g Zs: 1g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,4g C:0,0g Kenyér-teljes kiörlésű(1) Kal: 21 F: 1g Zs: 0g Szh: 4g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g Uborka friss Kal: 2 F: 0g Zs: 0g Szh: 0g 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 138 6 11 4 0,4 3 0,0										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 131 7 10 4 0,0 4 0,0										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 144 5 3 27 0,0 1 0,0										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 33 2 1 4 0,0 0 0,0									
E	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										Zellerkrémleves(4-1-2) Kal:140 F: 3g Zs:10g Szh:10g So:0,3g Tzs:4,7g C:0,0g Levesgyöngy(1-2-3) Kal: 56 F: 1g Zs: 4g Szh: 5g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g Gödöllői töltött karaj(3-1-2-4-10) Kal:307 F:22g Zs:17g Szh:14g So:0,7g Tzs:3,7g C:0,0g Petrezselymes burgonya(11) Kal:254 F: 6g Zs: 5g Szh:41g So:0,0g Tzs:0,6g C:0,0g										Paradicsomleves(4-1-2-3-10) Kal:213 F: 4g Zs: 5g Szh:37g So:1,1g Tzs:0,5g C: 18g Majorannas pulykatokány(2-1) Kal:452 F:25g Zs:20g Szh:41g So:1,1g Tzs:4,6g C:0,0g Kuszkusz(1) Kal:217 F: 4g Zs: 5g Szh:36g So:0,1g Tzs:0,5g C:0,0g										Gombaleves zöldséges(1-2-3-4-10-11) Kal:106 F: 3g Zs: 6g Szh:14g So:0,0g Tzs:0,7g C:0,0g Sztroganoff cs.mellesíkok(2-1) Kal:169 F:22g Zs: 5g Szh: 9g So:0,4g Tzs:1,6g C:0,0g Párolt rizs Kal:320 F: 5g Zs: 9g Szh:54g So:0,0g Tzs:0,9g C:0,0g										Káposztásvirslí leves(2-8-10-11-3-4) Kal:336 F:16g Zs:19g Szh:21g So:0,6g Tzs:7,4g C:0,0g Csoda csoki ízű gombóc(1-3) Kal: 72 F: 1g Zs: 0g Szh:17g So:0,0g Tzs:0,0g C: 10g 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 500 24 0 62 0,6 4 5,1										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 756 31 36 69 1,0 9 0,0										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 881 32 30 114 2,3 6 18										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 596 30 19 77 0,4 3 0,0										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 422 18 19 40 0,6 7 10									
U	Rozsoskenyér(1) Kal:137 F: 4g Zs: 0g Szh:28g 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 - joghurtos(2) Kal: 2 F: 0g Zs: 0g Szh: 0g 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										Lenmaggal szórt kifli 44g(1-2-3) Kal:308 F:10g Zs: 3g Szh:58g So:1,3g 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 Mezes margarin(2) Kal: 81 F: 0g Zs: 0g Szh:20g So:0,0g Tzs:0,0g C: 20g										Kakaós fatörzs 50g(1-2) Kal:170 F: 5g Zs: 3g Szh:30g 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 144 5 1 28 0,0 0 0,0										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 386 11 3 76 1,3 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 218 4 1 48 0,0 0 20										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 171 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 !