

Jókai Mór Református Ált. Iskola - Miskolc										Étlap										Repeta Win Szoftver										16.hét																				
ÁLT.I.(7-10)-A										2026.04.13 - 2026.04.17																																								
HÉTFŐ										KEDD										SZERDA										CSÜTÖRTÖK										PÉNTEK										
T	Halkrém (6-2) Kal: 13 F: 0g Zs: 1g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,3g C:0,0g Kenyér-teljes kiőrlésű(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 Uborka friss 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										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										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 kiőrlésű(1) Kal: 21 F: 1g Zs: 0g Szh: 4g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g									
	g										g										g										g										g									
	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 34 1 1 4 0,0 0 0,0										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 140 6 11 4 0,4 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 340 16 20 22 1,0 4 0,0										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 131 7 10 4 0,0 4 0,0									
E	Egri húsleves(4-1-3-2-10-11) Kal:186 F:18g Zs: 6g Szh:17g So:0,7g Tzs:2,2g C:0,0g Sárgaborsó főzelék(1-2-3-4-10) Kal:370 F:19g Zs:10g Szh:50g So:0,0g Tzs:0,9g C:0,0g Sült virsli(2-8-10) Kal:399 F:20g Zs:34g Szh: 0g So:1,6g Tzs:6,7g 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 Rántott halszelet(1-3-6) Kal:372 F:19g Zs:16g Szh:33g So:0,8g Tzs:7,3g C:0,0g Pankó morzsában(1) Kal:176 F: 5g Zs: 0g Szh:37g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g Petrezselymes rizs Kal:333 F: 5g Zs:11g Szh:53g So:0,1g Tzs:1,1g C:0,0g Tartarmartas(3-10) Kal: 47 F: 1g Zs: 4g Szh: 2g So:0,0g Tzs:2,1g C:1,0g										Lebbencsleves(1-3-4-11) Kal:214 F: 5g Zs: 8g Szh:28g So:0,0g Tzs:1,4g C:0,0g Bakonyi ragu csirkehúsból(2-1) Kal:251 F: 4g Zs:21g Szh: 9g So:0,1g Tzs:5,8g C:0,0g Tésztaköret(3) Kal: 46 F: 1g Zs: 2g Szh: 5g So:0,1g Tzs:0,3g C:0,0g										Fehérbableves(4-1-2-3-10) Kal:286 F:15g Zs: 4g Szh:48g So:0,0g Tzs:0,5g C:0,0g Magyaros csirkemáj(1-2-3-4-10-11) Kal:223 F:25g Zs: 9g Szh: 9g So:0,0g Tzs:2,3g C:0,0g Főtt burgonya(11) Kal:188 F: 5g Zs: 0g Szh:37g So:0,7g Tzs:0,0g C:0,0g Csemege uborka Kal: 4 F: 0g Zs: 0g Szh: 1g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g										Lencsegulyás(8-1-2-3-4-10-11) Kal:337 F:16g Zs:15g Szh:34g So:0,3g Tzs:4,3g C:4,1g Túrós csusza(1-3) Kal:587 F:22g Zs:30g Szh:55g So:0,1g Tzs: 10g C:0,0g Mandarin Kal: 68 F: 1g Zs: 0g Szh:15g 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									
	g										g										g										g										g									
	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 973 57 0 70 2,3 10 0,0										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 1150 35 45 142 1,2 15 1,0										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 511 10 31 42 0,3 8 0,0										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 701 45 14 95 0,7 3 0,0										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 1007 40 44 106 0,4 15 4,1									
U	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 Abaújtej sajtkrém(2) Kal: 1 F: 0g Zs: 1g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,6g C:0,0g Alma Kal: 1 F: 0g Zs: 0g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,0g 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 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 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 Abaújtej magyaros vajkrem(2) Kal:195 F: 1g Zs:20g Szh: 1g So:0,0g Tzs:9,7g C:0,0g Uborka friss Kal: 2 F: 0g Zs: 0g Szh: 0g 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									
	g										g										g										g										g									
	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 139 5 2 28 0,0 1 0,0										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 215 10 8 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 412 6 20 47 0,0 10 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 !
.....