

Jókai Mór Református Ált. Iskola - Miskolc										Étlap										Repeta Win Szoftver										17.hét																				
ÁLT.I.(7-10)-A										2026.04.20 - 2026.04.24																																								
HÉTFŐ										KEDD										SZERDA										CSÜTÖRTÖK										PÉNTEK										
T	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										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										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										Túrókrém - pritaminpaprikás(2) Kal: 36 F: 3g Zs: 2g Szh: 2g So:0,1g Tzs:0,8g 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 tojás(3) Kal: 68 F: 5g Zs: 5g Szh: 0g So:0,0g Tzs:1,9g 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									
	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 57 4 2 5 0,0 1 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 57 4 2 6 0,1 1 0,0										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 91 6 5 4 0,0 2 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 Tökfőzelék(2-1) Kal:206 F: 4g Zs:11g Szh:22g So:0,0g Tzs:3,6g 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										Paradicsomleves(4-1-2-3-10) Kal:213 F: 4g Zs: 5g Szh:37g So:1,1g Tzs:0,5g C: 18g Ropogos sült csirkecomb Kal: 61 F: 4g Zs: 4g Szh: 2g So:0,0g Tzs:1,3g C:0,0g Petrezselymes burgonya(11-2) Kal:210 F: 6g Zs: 1g Szh:41g So:0,0g Tzs:0,1g C:0,0g Őszibarack befőtt Kal: 3 F: 0g Zs: 0g Szh: 1g 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 Pirított zsemlekocka Kal: 18 F: 1g Zs: 0g Szh: 4g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g Rakott burgonya(11-8-10-2-3-4) Kal:639 F:26g Zs:32g Szh:54g So:0,7g Tzs: 15g C:0,0g Csemege uborka Kal: 4 F: 0g Zs: 0g Szh: 1g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g Mandarin Kal: 68 F: 1g Zs: 0g Szh:15g 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 Csirkepaprikás(2-1-3-4-10) Kal:169 F: 2g Zs:14g Szh: 7g So:0,1g Tzs:3,0g C:0,0g Tésztaköret(3) Kal: 46 F: 1g Zs: 2g Szh: 5g So:0,1g Tzs:0,3g C:0,0g										Babgulyás(1-2-3-4-10-11) Kal:353 F:25g Zs:12g Szh:37g So:0,6g Tzs:2,4g C:0,0g Tejbedara(2-1) Kal:318 F:12g Zs: 4g Szh:57g So:0,0g Tzs:1,9g C: 15g Kakaószórás Kal:158 F: 4g Zs: 2g Szh:29g So:0,0g Tzs:2,8g C: 39g 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 665 30 0 76 0,8 9 5,1										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 486 13 10 81 1,1 2 18										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 839 29 39 82 0,7 16 0,0										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 348 6 23 26 0,2 4 0,0										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 844 41 18 126 0,6 7 55									
U	Rozsoskenyér(1) Kal:137 F: 4g Zs: 0g Szh:28g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g Sajtkrém snidlinges(2) Kal: 0 F: 0g Zs: 0g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,2g 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 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										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 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										Rozsoskenyér(1) Kal:137 F: 4g Zs: 0g Szh:28g 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 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 138 4 1 28 0,0 0 0,0										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 143 5 1 28 0,0 0 0,0										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 200 4 6 39 0,0 1 2,0										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 193 7 5 28 0,3 1 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 !