

Jókai Mór Református Ált. Iskola - Miskolc		Étlap		Repeta Win Szoftver		18.hét			
ÁLT.I-TM-TOJM-D		2026.04.27 - 2026.05.01							
H É T F Ő		K E D D		S Z E R D A		C S Ü T Ö R T Ö K		P É N T E K	
T									
E	Mészárosleves(11-4-2-3-10) Kal:112 F: 6g Zs: 6g Szh: 8g So:0,2g Tzs:1,2g C:0,0g Paradicsomos burg.fozelek Kal:283 F: 5g Zs: 8g Szh:45g So:0,1g Tzs:0,8g C:7,1g Sertéspörkölt Kal:259 F:17g Zs:19g Szh: 3g 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 Rantott sajt violife Kal: 68 F: 0g Zs: 7g Szh: 0g So:0,0g Tzs:2,3g C:0,0g Párolt rizs Kal:375 F: 6g Zs:11g Szh:62g So:0,2g Tzs:1,1g C:0,0g	Zöldborsóleves - zöldséges(1-2-3-4-10-11) Kal:150 F: 5g Zs: 5g Szh:23g So:0,1g Tzs:0,6g C:0,0g Brassói apropecsenye(1-2-3-4-10) Kal:250 F:19g Zs:17g Szh: 4g So:0,9g Tzs:4,5g C:0,0g Főtt burgonya(11) Kal:141 F: 4g Zs: 0g Szh:28g So:0,4g Tzs:0,0g C:0,0g Csemege uborka Kal: 2 F: 0g Zs: 0g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g	Csontleves(4-11-2-3-10) Kal: 32 F: 1g Zs: 0g Szh: 9g So:0,3g Tzs:0,1g C:0,0g Toroskáposzta Kal:180 F:14g Zs:10g Szh: 7g So:0,6g Tzs:2,2g C:0,0g Kenyér(1-8) Kal:127 F: 5g Zs: 0g Szh:26g So:0,8g Tzs:0,0g C:0,0g					
	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 755 33 0 77 1,8 6 7,1	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 512 7 22 67 0,2 4 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 543 28 22 55 1,4 5 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 339 20 11 41 1,6 2 0,0					
u									
g									