

Jókai Mór Református Ált. Iskola - Miskolc								Étlap								 Repeta Win Szoftver								18.hét																
ÁLT.I.(7-10)-A								2026.04.27 - 2026.05.01																																
HÉTFŐ								KEDD								SZERDA								CSÜTÖRTÖK								PÉNTEK								
T	Kalács kakaós(1-2-3) Kal: 21 F: 1g Zs: 4g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g								Főtt virslí(2-8-10) Kal:238 F:13g Zs:20g Szh: 0g So:1,0g Tzs:4,1g C:0,0g Mustár mini Kal: 21 F: 1g Zs: 1g Szh: 2g 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								Sonkakrém(2-8-10) Kal: 11 F: 0g Zs: 1g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,4g C:0,0g Kenyér-teljes kiőrlésű(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 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		Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk		Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk		Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk									
g	21	1	1	4	0,0	0	0,0		340	16	21	19	1,0	4	0,0		31	1	1	4	0,0	0	0,0		22	1	1	4	0,0	1	0,0									
E	Mészárosleves(1-3-11-4-2-10) Kal:139 F: 7g Zs: 7g Szh:13g So:0,2g Tzs:1,3g C:0,0g Paradicsomos burg.fozelek(11) Kal:299 F: 7g Zs: 7g Szh:49g So:0,1g Tzs:0,7g C:6,1g Sertéspörkölt(1) Kal:277 F:18g Zs:20g Szh: 6g So:0,9g Tzs:3,7g C:0,0g Kenyér - főzelékhez(1) Kal: 18 F: 1g Zs: 0g Szh: 3g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g								Tojásleves(1-2-3-4-10) Kal:158 F: 4g Zs:11g Szh:10g So:0,0g Tzs:1,8g C:0,0g Rántott sajt(2) Kal:407 F:22g Zs:32g Szh: 1g So:0,0g Tzs:3,4g C:0,0g Párolt rizs Kal:320 F: 5g Zs: 9g Szh:54g So:0,0g Tzs:0,9g C:0,0g Tartarmartas(3-10) Kal: 47 F: 1g Zs: 4g Szh: 2g So:0,0g Tzs:2,1g C:1,0g								Zöldborsóleves - zöldséges(1-2-3-4-10-11) Kal:154 F: 6g Zs: 6g Szh:21g So:0,0g Tzs:0,9g C:0,0g Brassói apropecsenye(1-2-3-4-10) Kal:295 F:22g Zs:17g Szh:12g So:0,9g Tzs:4,5g 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								Csontleves(4-11-2-3-10) Kal:102 F: 4g Zs: 1g Szh:22g So:0,3g Tzs:0,2g C:0,0g Kolozsvári rakott káposzta(8-10-2-3-4) Kal:579 F:29g Zs:30g Szh:47g So:1,1g Tzs:9,7g C:0,0g Kenyér-teljes kiőrlésű(1) Kal: 21 F: 1g Zs: 0g Szh: 4g 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															
	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk		Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk		Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk		Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk									
g	733	33	0	71	1,3	6	6,1		932	33	56	68	0,0	8	1,0		641	33	24	70	1,6	5	0,0		769	35	31	87	1,4	10	0,0									
U	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 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 Zala felvágott(2-8-10) Kal: 61 F: 4g Zs: 5g Szh: 0g So:0,3g Tzs:1,8g 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 Abaújtej magyaros vajkrem(2) Kal:195 F: 1g Zs:20g Szh: 1g So:0,0g Tzs:9,7g 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 Kenőmájás(2-8-10) Kal:117 F: 5g Zs:11g Szh: 0g So:0,4g Tzs:2,7g 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		Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk		Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk		Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk									
g	210	9	6	28	0,0	3	0,0		206	9	7	28	0,3	2	0,0		333	5	20	29	0,0	10	0,0		255	9	11	28	0,4	3	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 !