

Jókai Mór Református Ált. Iskola - Miskolc		Étlap		 Repeta Win Szoftver		36.hét			
ÁLT.I.(7-10)-A		2026.08.31 - 2026.09.04							
HÉTFŐ		KEDD		SZERDA		CSÜTÖRTÖK		PÉNTEK	
T		Túrókrém - pritaminpaprikás(2) Kal: 36 F: 3g Zs: 2g Szh: 2g So:0,1g Tzs:0,8g C:0,0g Kenyér-teljes kiörlésű(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		Tonhalkrém (6-2) Kenyér-teljes kiörlésű(1) Kal: 21 F: 1g Zs: 0g Szh: 4g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g		Főtt tojás(3) Delma - joghurtos(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	
	g	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
		57	4 2 6 0,1 1 0,0	21	1 1 4 0,0 0 0,0	34	1 1 4 0,0 0 0,0	91	6 5 4 0,0 2 0,0
E		Ivólé 100 % - lev.helyett Kal:499 F: 3g Zs: 0g Szh:**g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g Bolognai spagetti(1-2-3-4-10) Kal:574 F:28g Zs:14g Szh:74g So:0,9g Tzs:3,4g C:3,6g Reszelt sajt(2) Kal: 70 F: 5g Zs: 6g Szh: 0g So:0,0g Tzs:3,3g C:0,0g		Fokhagymakrémleves(1-2-3-4-10) Kal:193 F: 3g Zs:15g Szh:11g So:0,0g Tzs:5,6g C:0,0g Levesgyöngy(1-2-3) Kal: 56 F: 1g Zs: 4g Szh: 5g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g Barbecue csirkecomb(1-4) Kal:164 F: 5g Zs:11g Szh:10g So:1,6g Tzs:1,4g C:1,5g Párolt rizs Kal:320 F: 5g Zs: 9g Szh:54g So:0,0g Tzs:0,9g C:0,0g Őszibarack befőtt Kal: 3 F: 0g Zs: 0g Szh: 1g So:0,0g Tzs:0,0g 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 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 kiörlésű(1) Kal: 21 F: 1g Zs: 0g Szh: 4g So:0,0g Tzs:0,0g 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 Mákostészta(1-2-3) Kal:622 F:17g Zs:21g Szh:88g So:2,1g Tzs:4,2g C: 31g Kenyér-húsos leveshez(1) Kal: 15 F: 1g Zs: 0g Szh: 3g 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	
	g	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
		1144	36 19 188 0,9 7 3,6	736	14 38 81 1,6 8 1,5	706	32 35 64 1,1 10 0,0	991	42 33 128 2,7 7 31
U		Kakaós fatörzs 50g(1-2) Kal:170 F: 5g Zs: 3g Szh:30g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g Szilva Kal: 33 F: 1g Zs: 0g Szh: 7g 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 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		Baconos kifli 70g(1-2-3) Kal:121 F: 3g Zs: 0g Szh:16g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g		Kenyér-teljes kiörlésű(1) 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	
	g	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
		203	6 3 37 0,0 0 0,0	27	1 1 4 0,0 0 0,0	121	3 0 16 0,0 0 0,0	58	1 3 11 0,0 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-Szulfid (11) ;Rákféle (12) ;Csillagfűrt (13) ;Puhatestűek (14)

Élelmezésvezető:..... Diétás étkeztetést igény szerint biztosítunk !