

Jókai Mór Református Ált. Iskola - Miskolc										Étlap					 Repeta Win Szoftver					37.hét																														
ÁLT.I.(7-10)-A										2026.09.07 - 2026.09.11																																								
HÉTFŐ										KEDD					SZERDA					CSÜTÖRTÖK					PÉNTEK																									
T	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 Kenyér-teljes kiörlésű(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 Kenyér-teljes kiörlésű(1) Kal: 21 F: 1g Zs: 0g Szh: 4g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g Paprika tv Kal: 3 F: 0g Zs: 0g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g										Briós 47g(1-2-3) Kal:170 F: 5g Zs: 4g Szh:29g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g										Diák csemege(8-10) Kal: 51 F: 3g Zs: 4g Szh: 0g So:0,2g Tzs:1,1g 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 kiörlésű(1) Kal: 21 F: 1g Zs: 0g Szh: 4g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g										Pizzás kifli 60g(1-2-3) Kal:135 F: 5g Zs: 1g Szh:31g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g									
	g										g										g										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																			
	76 4 5 4 0,3 1 0,0										141 6 11 4 0,4 3 0,0										170 5 4 29 0,0 0 0,0										74 4 4 4 0,2 1 0,0										135 5 1 31 0,0 0 0,0									
E	Orjaleves eperlevéllel(11-2-3-4-10) Kal: 88 F: 3g Zs: 4g Szh:13g So:0,5g Tzs:0,5g C:0,0g Székelykáposzta(1) Kal:366 F:21g Zs:23g Szh:16g So:0,8g Tzs:6,0g C:0,0g Kenyér - főzelékhez(1) Kal: 18 F: 1g Zs: 0g Szh: 3g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g										Majorannás burgonyaleves(11-2-3-4-10) Kal:259 F: 6g Zs: 8g Szh:37g So:0,3g Tzs:0,8g C:0,0g Tejszínes csirkemell(2-1) Kal:270 F:22g Zs:15g Szh:10g So:0,0g Tzs:4,2g C:0,0g Sárgarépás rizs Kal:320 F: 6g Zs: 8g Szh:54g So:0,0g Tzs:0,9g 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 Firenzei halszelet (6-2-1-3-4-10) Kal:460 F:22g Zs:13g Szh:18g So:0,0g Tzs:6,9g C:0,0g Joghos kapros burgonya(2-11) Kal:324 F:19g Zs:14g Szh:54g So:0,3g Tzs:5,9g C:0,0g										Olasz zöldségleves(11-4-2-3-10) Kal:132 F: 3g Zs: 7g Szh:16g So:0,1g Tzs:1,8g C:0,0g Rakott karfiol(1-2-3-4-10) Kal:465 F:26g Zs:23g Szh:36g So:0,9g Tzs:6,3g C:0,0g Kenyér - főzelékhez(1) Kal: 18 F: 1g Zs: 0g Szh: 3g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g										Bakonyi betyárleves(1-4-3-2-10) Kal:712 F:22g Zs:48g Szh:42g So:0,1g Tzs: 21g C:0,0g Grízestészta(1-2-3) Kal:586 F:12g Zs:11g Szh:**g So:0,0g Tzs:1,4g C: 34g Áfonyalekvár Kal: 8 F: 0g Zs: 0g Szh: 2g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g									
	g										g										g										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																			
	471 25 0 32 1,3 7 0,0										849 33 32 101 0,3 6 0,0										1070 56 31 120 0,4 13 0,0										614 30 30 55 0,9 8 0,0										1306 35 60 149 0,1 22 34									
U	Kenyér-teljes kiörlésű(1) Kal: 21 F: 1g Zs: 0g Szh: 4g 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										Magvas tönkölyös zsemle(1-5) Kal:142 F: 5g Zs: 2g Szh:27g 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 Uborka friss 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 Kakaókrém-nuttini(1-9) Kal: 6 F: 0g Zs: 0g Szh: 1g So:0,0g Tzs:0,1g C:0,4g										Kenyér-teljes kiörlésű(1) Kal: 21 F: 1g Zs: 0g Szh: 4g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g Hajdú tejszíneskrém(1-2) Kal: 0 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										Lenmaggal szórt kifli 44g(1-2-3) Kal:308 F:10g Zs: 3g Szh:58g So:1,3g Tzs:0,0g C:0,0g Kockasajt(2) Kal:103 F: 6g Zs: 8g Szh: 1g So:0,0g Tzs:4,5g C:0,0g									
	g										g										g										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																			
	93 6 6 4 0,0 3 0,0										145 5 3 28 0,0 1 0,0										26 1 0 4 0,0 0 0,4										21 1 0 4 0,0 0 0,0										411 16 11 59 1,3 4 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) Szezám (5) Hal (6)Mogyoró (7)Szója (8)Diófélé (9) ;Mustár (10) ;SO2-Szulfid (11) ;Rákféle (12) ;Csillagfűrt (13) ;Puhatestűek (14)

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