

Jókai Mór Református Ált. Iskola - Miskolc										Étlap					 Repeta Win Szoftver					39.hét																														
ÁLT.I.(7-10)-A					2026.09.21 - 2026.09.25																																													
HÉTFŐ										KEDD					SZERDA					CSÜTÖRTÖK					PÉNTEK																									
T	Sonkakrém(2-8-10) Kal: 11 F: 0g Zs: 1g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,4g 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 Paprika tv Kal: 3 F: 0g Zs: 0g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g										Főtt virsli(2-8-10) Kal:238 F:13g Zs:20g Szh: 0g So:1,0g Tzs:4,1g C:0,0g Ketchup Kal: 21 F: 0g Zs: 0g Szh: 5g 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										Briós 47g(1-2-3) Kal:170 F: 5g Zs: 4g Szh:29g 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 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									
	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										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk									
	156 6 3 28 0,0 0 0,0										340 16 20 22 1,0 4 0,0										170 5 4 29 0,0 0 0,0										138 6 11 4 0,4 3 0,0										57 4 2 6 0,1 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 Tökfőzelék(2-1) Kal:206 F: 4g Zs:11g Szh:22g So:0,0g Tzs:3,6g C:5,1g 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										Karfiolleves tejfőlös(1-2-3-4-10) Kal:193 F: 4g Zs:14g Szh:11g So:0,0g Tzs:4,2g C:0,0g Sertéscsíkok budapest módra Kal:235 F:17g Zs:16g Szh: 4g So:0,6g Tzs:3,7g C:0,0g Petrezselymes rizs(2) Kal:335 F: 5g Zs:11g Szh:53g So:0,1g Tzs:1,2g C:0,0g										Zellerkrémleves(4-1-2) Kal:140 F: 3g Zs:10g Szh:10g So:0,3g Tzs:4,7g C:0,0g Pirított zsemlekocka Kal: 18 F: 1g Zs: 0g Szh: 4g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g Tilápiahal csíkok (6) Kal:128 F:12g Zs: 7g Szh: 1g So:1,0g Tzs:4,2g C:0,0g Zöldséges spag.tészta salát(2-1) Kal:517 F:14g Zs:16g Szh:70g So:0,3g Tzs:2,0g C:0,0g Reszelt sajt(2) Kal: 70 F: 5g Zs: 6g Szh: 0g So:0,0g Tzs:3,3g 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 Natúr sertésszelet(1) Kal:249 F:19g Zs:14g Szh:12g So:0,8g Tzs:4,6g C:0,0g Főtt burgonya(11) Kal:188 F: 5g Zs: 0g Szh:37g So:0,7g Tzs:0,0g C:0,0g Káposztasaláta Kal: 68 F: 2g Zs: 0g Szh:14g So:0,0g Tzs:0,0g C:8,1g										Babgulyás(1-2-3-4-10-11) Kal:353 F:25g Zs:12g Szh:37g So:0,6g Tzs:2,4g C:0,0g Túrós csusza(1-3) Kal:587 F:22g Zs:30g Szh:55g So:0,1g Tzs: 10g C:0,0g Kenyér-húsos leveshez(1) Kal: 15 F: 1g Zs: 0g Szh: 3g 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										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk									
	639 30 0 44 1,1 9 5,1										763 27 41 68 0,7 9 0,0										874 34 39 84 1,7 14 0,0										663 30 25 73 1,5 6 8,1										956 47 41 95 0,7 13 0,0									
U	Kenyér-teljes kiőrlésű(1) Kal: 21 F: 1g Zs: 0g Szh: 4g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g 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 Alma Kal: 1 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 Olasz felvágott(2-8-10) Kal:120 F: 5g Zs:11g Szh: 0g So:0,4g Tzs:4,0g 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 Kakaókrém-nuttini(1-9) Kal: 6 F: 0g Zs: 0g Szh: 1g So:0,0g Tzs:0,1g C:0,4g										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 Paradicsom Kal: 5 F: 0g Zs: 0g Szh: 1g 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 Kockasajt(2) Kal:103 F: 6g Zs: 8g Szh: 1g So:0,0g Tzs:4,5g C:0,0g Alma Kal: 1 F: 0g Zs: 0g Szh: 0g 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										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk									
	58 1 3 11 0,0 1 0,0										143 6 11 4 0,4 4 0,0										26 1 0 4 0,0 0 0,4										148 6 3 28 0,0 1 0,0										185 8 9 18 0,0 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) Szezámmag (5) Hal (6)Mogyoró (7)Szója (8)Dióféle (9) ;Mustár (10) ;SO2-Szulfit (11) ;Rákféle (12) ;Csillagfűrt (13) ;Puhatestűek (14)

Élelmezésvezető:.....