

Jókai Mór Református Ált. Iskola - Miskolc										Étlap										 Repeta Win Szoftver										41.hét																				
ÁLT.I.(7-10)-A					2026.10.05 - 2026.10.09																																													
HÉTFŐ										KEDD										SZERDA										CSÜTÖRTÖK										PÉNTEK										
T	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 Kenyér-teljes kiörlésű(1) Kal: 21 F: 1g Zs: 0g Szh: 4g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g										Sertés parizer(2-8-10) Kal: 53 F: 3g Zs: 5g Szh: 0g So:0,3g Tzs:1,0g C:0,0g Flóra margarin(2) Kal: 29 F: 0g Zs: 3g Szh: 5g So:0,0g Tzs:0,6g C:0,0g Korpás zsemle(1) Kal: 81 F: 3g Zs: 0g Szh:17g 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										Kenőmájás(2-8-10) Kal:117 F: 5g Zs:11g Szh: 0g So:0,4g Tzs:2,7g C:0,0g Hosszú zsemle(1-2) Kal:155 F: 2g Zs: 5g Szh:12g 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										Tonhalkrém (6-2) Kal: 13 F: 0g Zs: 1g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,3g C:0,0g Kenyér-teljes kiörlésű(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 93 6 6 4 0,0 3 0,0										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 163 6 8 22 0,3 2 0,0										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 21 1 1 4 0,0 0 0,0										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 275 7 16 12 0,4 3 0,0										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 34 1 1 4 0,0 0 0,0									
	Húsleves- főtt hús(1-3-11-4) Kal:265 F:21g Zs:11g Szh:21g So:0,9g Tzs:2,9g C:0,0g Sóskamártás(2-1) Kal:231 F: 4g Zs:12g Szh:25g So:0,0g Tzs:3,8g C: 17g Főtt burgonya(11) Kal:188 F: 5g Zs: 0g Szh:37g So:0,7g Tzs:0,0g C:0,0g										Zöldségekrémleves(2-11-4) Kal:222 F: 5g Zs:16g Szh:15g So:0,1g Tzs:8,1g C:0,0g Levesgyöngy(1-2-3) Kal: 56 F: 1g Zs: 4g Szh: 5g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g Marokkói csirkés kuszkusz(1-2-3-4-10) Kal:444 F:19g Zs:12g Szh:60g So:0,0g Tzs:1,3g C:0,0g										Paradicsomleves(4-1-2-3-10) Kal:213 F: 4g Zs: 5g Szh:37g So:1,1g Tzs:0,5g C: 18g Rántott borda(1-3-2) Kal:387 F:22g Zs:18g Szh:30g So:0,8g Tzs:6,1g C:0,0g Petrezselymes burgonya(11-2) Kal:210 F: 6g Zs: 1g Szh:41g So:0,0g Tzs:0,1g C:0,0g Káposztasaláta Kal: 68 F: 2g Zs: 0g Szh:14g So:0,0g Tzs:0,0g C:8,1g										Csontleves(4-11-2-3-10) Kal:102 F: 4g Zs: 1g Szh:22g So:0,3g Tzs:0,2g 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										Palóclevés(1-2-3-4-10-11) Kal:331 F:17g Zs:19g Szh:21g So:0,6g Tzs:5,7g C:0,0g Mákostészta(1-2-3) Kal:622 F:17g Zs:21g Szh:88g So:2,1g Tzs:4,2g C: 31g Alma Kal: 1 F: 0g Zs: 0g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g Kenyér-húsos leveshez(1) Kal: 15 F: 1g Zs: 0g Szh: 3g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g									
	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 684 29 0 83 1,5 7 17										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 722 25 32 80 0,1 9 0,0										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 878 33 24 123 1,9 7 26										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 585 31 24 61 1,2 7 0,0										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 969 34 40 112 2,8 10 31									
U	Kenyér-korpás(1) Kal:131 F: 4g Zs: 0g Szh:27g 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 Körte Kal: 78 F: 1g Zs: 0g Szh:18g 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 Mézes margarin(2) Kal: 62 F: 0g Zs: 6g Szh:11g So:0,0g Tzs:1,2g C:2,0g										Telj. kiő. gab. szel kakaós(1) Kal:200 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										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										Pizzás kifli 60g(1-2-3) Kal:135 F: 5g Zs: 1g Szh:31g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g									
	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 262 8 5 45 0,2 1 0,0										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 83 1 6 15 0,0 1 2,0										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 201 0 0 0 0,0 0 0,0										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 26 1 0 4 0,0 0 0,4										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 135 5 1 31 0,0 0 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)Dióféle (9) ;Mustár (10) ;SO2-Szulfid (11) ;Rákféle (12) ;Csillagfűrt (13) ;Puhatestűek (14)

Élelmiszervezető:.....