

Jókai Mór Református Ált. Iskola - Miskolc										Étlap										Repeta Win Szoftver										43.hét																				
VENDÉG - F										2026.10.19 - 2026.10.23																																								
HÉTFŐ										KEDD										SZERDA										CSÜTÖRTÖK										PÉNTEK										
T																																																		
g																																																		
E	Egri húsleves(4-11-3-2-10) Kal:187 F:18g Zs: 6g Szh:17g So:0,8g Tzs:2,1g C:0,0g Sárgaborsó főzelék(1) Kal:366 F:19g Zs:10g Szh:49g So:0,1g Tzs:0,9g C:0,0g Sült füstölt tarja Kal:193 F:11g Zs:16g Szh: 0g So:0,1g Tzs:7,9g C:0,0g Kenyér - főzelékhez(1) Kal: 24 F: 1g Zs: 0g Szh: 4g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g										Köménymagleves(1-2-3-4-10) Kal:111 F: 2g Zs: 7g Szh: 9g So:0,1g Tzs:0,8g C:0,0g Pirított zsemlekocka Kal: 18 F: 1g Zs: 0g Szh: 4g 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:375 F: 6g Zs:11g Szh:62g So:0,2g Tzs:1,1g C:0,0g Körte befőtt Kal: 2 F: 0g Zs: 0g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g										Reszelttészta leves(1-2-3-4-10-11) Kal:153 F: 3g Zs: 9g Szh:17g So:0,1g Tzs:1,1g C:0,0g Palermói penne tészta(2-1) Kal:664 F:18g Zs:46g Szh:39g So:0,1g Tzs: 16g C:0,0g Csirkemell-falatok(1) Kal: 81 F: 3g Zs: 5g Szh: 5g So:0,0g Tzs:0,6g C:0,0g										Ivólé 100 % - lev.helyett Kal:499 F: 3g Zs: 0g Szh:**g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g Hamburger salátával(1-3) Kal:449 F:14g Zs:19g Szh:53g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g																			
	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 770 48 0 71 0,9 11 0,0										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 670 13 30 85 1,8 3 1,5										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 898 23 60 61 0,2 18 0,0										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 948 17 19 167 0,0 0 0,0																			
u																																																		
g																																																		