

Jókai Mór Református Ált. Iskola - Miskolc										Étlap										 Repeta Win Szoftver										47.hét																				
ÁLT.I.(7-10)-A										2026.11.16 - 2026.11.20																																								
HÉTFŐ										KEDD										SZERDA										CSÜTÖRTÖK										PÉNTEK										
T	Abaújtej magyaros vajkrem(2) Kal:195 F: 1g Zs:20g Szh: 1g So:0,0g 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 Uborka friss Kal: 2 F: 0g Zs: 0g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g										Pizzásrúd 50 g(1-2-8) Kal:210 F:11g Zs: 7g Szh:48g 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										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 Hosszú zsemle(1-2) Kal:155 F: 2g Zs: 5g Szh:12g 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 Tejes kifli(1) Kal: 81 F: 3g Zs: 0g Szh:17g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g Mustár mini Kal: 21 F: 1g Zs: 1g Szh: 2g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g									
	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 218 2 20 5 0,0 10 0,0										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 210 11 7 48 0,0 0 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 161 3 5 12 0,0 0 0,0										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 340 16 21 19 1,0 4 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 Burgonyafőzelék(2-1-11-3-4-10) Kal:345 F: 6g Zs:15g Szh:42g So:0,2g Tzs:4,1g C:5,1g Vagdalt pogácsa(3-1-2-4-10) Kal:334 F:21g Zs:14g Szh:26g So:0,7g Tzs:5,0g C:0,0g Kenyér - főzelékhez(1) Kal: 18 F: 1g Zs: 0g Szh: 3g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g										Brokkoli leves(1-2-3-4-10) Kal:169 F: 5g Zs:11g Szh:12g So:0,2g Tzs:5,0g C:0,0g Párizsi szelet(1-3) Kal:276 F:24g Zs:13g Szh:16g So:0,0g Tzs:4,2g C:0,0g Párolt rizs Kal:320 F: 5g Zs: 9g Szh:54g So:0,0g Tzs:0,9g C:0,0g Uborkasaláta Kal: 32 F: 1g Zs: 0g Szh: 7g So:0,0g Tzs:0,0g C:6,1g										Jérceragu leves(4-11-2-3) Kal:203 F:16g Zs:11g Szh:12g So:0,6g Tzs:5,1g C:0,0g Tejsz.karfiolos baconos tészta(2-1-3-4-10) Kal:269 F: 9g Zs:21g Szh:11g So:0,2g Tzs:8,7g C:0,0g Penne tészta(1) Kal:314 F: 9g Zs:10g Szh:45g So:0,1g Tzs:1,3g C:0,0g										Mészárosleves(1-3-11-4-2-10) Kal:139 F: 7g Zs: 7g Szh:13g So:0,2g Tzs:1,3g C:0,0g Paprikás burg.kolbásszal(11-8-10-2) Kal:511 F:18g Zs:29g Szh:40g So:0,7g Tzs:8,7g C:0,0g Kenyér - főzelékhez(1) Kal: 18 F: 1g Zs: 0g Szh: 3g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g Csemege uborka Kal: 4 F: 0g Zs: 0g Szh: 1g 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 Mákos tészta(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 784 30 0 84 1,4 10 5,1										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 798 35 32 88 0,2 10 6,1										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 787 35 41 68 0,8 15 0,0										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 671 26 35 57 1,0 10 0,0										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 969 34 40 112 2,8 10 31									
U	Kenyér-teljes kiörlésű(1) Kal: 21 F: 1g Zs: 0g Szh: 4g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g Mezes margarin(2) Kal: 94 F: 0g Zs: 2g Szh:20g So:0,0g Tzs:0,0g C: 20g										Sóskifli(1) Kal: 81 F: 3g Zs: 0g Szh:17g 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 Kockasajt(2) Kal:103 F: 6g Zs: 8g Szh: 1g So:0,0g Tzs:4,5g 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 Paprika tv Kal: 3 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 Abaújtej sajtkrém(2) Kal: 1 F: 0g Zs: 1g Szh: 0g 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 kiörlésű(1) Kal: 21 F: 1g Zs: 0g Szh: 4g 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									
	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 115 1 2 24 0,0 0 20										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 185 8 9 18 0,0 4 0,0										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 141 6 11 4 0,4 3 0,0										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 23 1 1 4 0,0 1 0,0										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 34 1 1 4 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) Szezámmag (5) Hal (6)Mogyoró (7)Szója (8)Dióféle (9) ;Mustár (10) ;SO2-Szulfit (11) ;Rákféle (12) ;Csillagfűrt (13) ;Puhatestűek (14)

Élelmezésvezető:.....