

Jókai Mór Református Ált. Iskola - Miskolc										Étlap										 Repeta Win Szoftver										48.hét																				
ÁLT.I.(7-10)-A										2026.11.23 - 2026.11.27																																								
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 Hosszú zsemle(1-2) Kal:155 F: 2g Zs: 5g Szh:12g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g										Főtt tojás(3) Kal: 68 F: 5g Zs: 5g Szh: 0g So:0,0g Tzs:1,9g 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										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 Korpás zsemle(1) Kal: 81 F: 3g Zs: 0g Szh:17g 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										Kalács kakaós(1-2-3) Kal: 21 F: 1g Zs: 1g Szh: 4g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g									
	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 166 2 6 12 0,0 0 0,0										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 91 6 5 4 0,0 2 0,0										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 170 5 4 29 0,0 0 0,0										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 201 8 11 17 0,4 3 0,0										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 21 1 1 4 0,0 0 0,0									
E	Csontleves(4-11-2-3-10) Kal:102 F: 4g Zs: 1g Szh:22g So:0,3g Tzs:0,2g C:0,0g Zöldbabfőzelék(1-2-3-4) Kal:206 F: 5g Zs:10g Szh:26g So:0,0g Tzs:3,4g C:5,1g Aprósült(1-2-3-4-10) Kal:153 F:16g Zs: 8g Szh: 3g So:0,8g Tzs:2,3g C:0,0g Kenyér - főzelékhez(1) Kal: 18 F: 1g Zs: 0g Szh: 3g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g										Burgonyaleves tejfőlös(11-2-3-4-10) Kal:182 F: 4g Zs: 5g Szh:29g So:0,0g Tzs:2,0g C:3,1g Zöldséges sertéshúsos bulgur(1-2-3-4-10) Kal:698 F:28g Zs:29g Szh:78g So:0,7g Tzs:3,4g C:0,0g										Francia tyúkhúsleves(4-1-3-2-10-11) Kal: 91 F: 5g Zs: 1g Szh:18g So:0,0g Tzs:0,2g C:0,0g Paradicsomos tonhalasspagtész(6-2) Kal:191 F: 7g Zs:14g Szh:10g So:0,6g Tzs:4,4g C:0,0g Reszelt sajt(2) Kal: 70 F: 5g Zs: 6g Szh: 0g So:0,0g Tzs:3,3g C:0,0g										Fokhagymakrémleves(1-2-3-4-10) Kal:193 F: 3g Zs:15g Szh:11g So:0,0g Tzs:5,6g 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:166 F: 5g Zs:11g Szh:10g So:1,6g Tzs:1,4g C:1,5g Petrezselymes burgonya(11-2) Kal:210 F: 6g Zs: 1g Szh:41g So:0,0g Tzs:0,1g C:0,0g Őszibarack befőtt Kal: 3 F: 0g Zs: 0g Szh: 1g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g										Gulyásleves(4-11-2-3-10) Kal:460 F:23g Zs:14g Szh:60g So:0,6g Tzs:2,8g C:0,0g Tejbedara(2-1) Kakaószórás Kal:158 F: 4g Zs: 2g Szh:29g So:0,0g Tzs:2,8g C: 39g 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 479 26 0 55 1,1 6 5,1										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 880 32 34 106 0,7 5 3,1										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 353 17 20 28 0,7 8 0,0										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 590 14 27 67 1,6 7 1,5										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 951 39 21 148 0,6 7 55									
U	Kenyér-teljes kiőrlésű(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 Körte Kal: 78 F: 1g Zs: 0g Szh:18g 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 Trappistasajt-szeletelt(2) Kal: 70 F: 5g Zs: 6g Szh: 0g So:0,0g Tzs:3,3g C:0,0g Delma - vitaminozott(2) Kal: 2 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 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										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										Pizzás kifli 60g(1-2-3) Kal:135 F: 5g Zs: 1g Szh:31g 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									
	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 99 1 0 22 0,0 0 0,0										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 216 10 8 28 0,0 3 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 58 1 3 11 0,0 1 0,0										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 136 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) Szezámmag (5) Hal (6)Mogyoró (7)Szója (8)Dióféle (9) ;Mustár (10) ;SO2-Szulfit (11) ;Rákféle (12) ;Csillagfűrt (13) ;Puhatestűek (14)

Élelmezésvezető:.....