

Jókai Mór Református Ált. Iskola - Miskolc										Étlap										Repeta Win Szoftver										49.hét																				
ÁLT.I.(7-10)-A										2026.11.30 - 2026.12.04																																								
HÉTFŐ										KEDD										SZERDA										CSÜTÖRTÖK										PÉNTEK										
T	Körözött tehétúróból(2) Kal: 36 F: 4g Zs: 2g Szh: 1g So:0,0g Tzs:0,9g C:0,0g Hosszú zsemle(1-2) Kal:155 F: 2g Zs: 5g Szh:12g 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 Delma - vitaminozott(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										Mixes sajtos kifli(1-2-3) Kal:336 F: 5g Zs: 7g Szh:20g 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 Kenyér-teljes kiörlésű(1) Kal: 21 F: 1g Zs: 0g Szh: 4g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g Paradicsom Kal: 5 F: 0g Zs: 0g Szh: 1g 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									
	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										
	191	6	7	13	0,0	1	0,0		76	4	5	4	0,3	1	0,0		336	5	7	20	0,0	0	0,0		27	2	1	5	0,0	1	0,0		170	5	4	29	0,0	0	0,0											
E	Libaleves(4-11-2-3-10) Kal:180 F:12g Zs: 8g Szh:17g So:0,0g Tzs:1,8g C:0,0g Babfőzelék(1) Kal:351 F:16g Zs:10g Szh:48g So:0,0g Tzs:3,0g C:2,0g Sült debreceni p.kolbász(8) Kal:270 F:13g Zs:27g Szh: 0g So:0,8g Tzs:8,6g C:0,0g Kenyér - főzelékhez(1) Kal: 18 F: 1g Zs: 0g Szh: 3g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g										Karfiolleves tejfőlős(1-2-3-4-10) Kal:193 F: 4g Zs:14g Szh:11g So:0,0g Tzs:4,2g C:0,0g Debreceni sertéstokány(8-1-2-3-4) Kal:324 F:20g Zs:24g Szh: 5g So:1,0g Tzs:6,1g C:0,0g Kuszkusz(1) Kal:217 F: 4g Zs: 5g Szh:36g So:0,1g Tzs:0,5g C:0,0g										Lebbencsleves(1-3-4-11) Kal:214 F: 5g Zs: 8g Szh:28g So:0,0g Tzs:1,4g C:0,0g Erdéspaprikás - tészta(1-3) Kal:598 F:30g Zs:23g Szh:62g So:1,0g Tzs:6,0g C:0,0g										Gombaleves zöldséges(1-2-3-4-10-11) Kal:106 F: 3g Zs: 6g Szh:14g So:0,0g Tzs:0,7g C:0,0g Kolozsvári rakott káposzta(8-10-2-3-4) Kal:579 F:29g Zs:30g Szh:47g So:1,1g Tzs:9,7g C:0,0g Kenyér - főzelékhez(1) Kal: 18 F: 1g Zs: 0g Szh: 3g So:0,0g Tzs:0,0g 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									
	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										
	819	41	0	68	0,8	13	2,0		733	28	44	51	1,1	11	0,0		811	35	31	90	1,0	7	0,0		703	32	35	64	1,1	10	0,0		948	17	19	167	0,0	0	0,0											
U	Kenyér-teljes kiörlésű(1) Kal: 21 F: 1g Zs: 0g Szh: 4g 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 - 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 Mézes margarin(2) Kal: 62 F: 0g Zs: 6g Szh:11g So:0,0g Tzs:1,2g C:2,0g										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 Uborka friss 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										Pizzás kifli 60g(1-2-3) Kal:135 F: 5g Zs: 1g Szh:31g 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										Kakaós fatörzs 50g(1-2) Kal:170 F: 5g Zs: 3g Szh:30g 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									
	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										
	93	6	6	4	0,0	3	0,0		83	1	6	15	0,0	1	2,0		140	6	11	4	0,4	3	0,0		213	5	1	49	0,0	0	0,0		171	5	3	30	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)Diófélé (9) ;Mustár (10) ;SO2-Szulfit (11) ;Rákféle (12) ;Csillagfűrt (13) ;Puhatestűek (14)

Élelmezésvezető:.....