

Jóka! Mór Református Ált. Iskola - Miskolc		Étlap		 Repeta Win Szoftver		38.hét																																																																					
ÁLT.I-TM-TOJM-D		2025.09.15 - 2025.09.19																																																																									
HÉTFŐ		KEDD		SZERDA		CSÜTÖRTÖK		PÉNTEK																																																																			
T																																																																											
	g																																																																										
E	Csontleves(4-11-2-3-10) Kal: 32 F: 1g Zs: 0g Szh: 9g So:0,3g Tzs:0,1g C:0,0g Tökfőzelék Kal:121 F: 2g Zs: 5g Szh:17g So:0,0g Tzs:0,6g C:0,0g Hús pogácsa - tm,tojm d(1-8-2-3-4-10) Kal:302 F:20g Zs:14g Szh:20g So:0,9g Tzs:5,0g C:0,0g Kenyér - főzelékhez(1-8) Kal:102 F: 4g Zs: 0g Szh:21g So:0,6g Tzs:0,0g C:0,0g	Köménymagleves(1-2-3-4-10) Kal: 69 F: 1g Zs: 5g Szh: 5g So:0,0g Tzs:0,5g C:0,0g Pirított zsemlekocka Kal: 18 F: 1g Zs: 0g Szh: 4g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g Ropogós sült csirkecomb(1-2-3-4-10) Kal: 76 F: 5g Zs: 5g Szh: 3g So:0,1g Tzs:1,4g C:0,0g Petrezselymes burgonya Kal:148 F: 3g Zs: 5g Szh:20g So:0,0g Tzs:0,6g C:0,0g Őszibarack befőtt Kal: 3 F: 0g Zs: 0g Szh: 1g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g	Zöldborsóleves - zöldséges(1-2-3-4-10-11) Kal:150 F: 5g Zs: 5g Szh:23g So:0,1g Tzs:0,6g C:0,0g Sonkás tészta(2-8-10-3-4) Kal: 54 F: 1g Zs: 4g Szh: 4g So:0,6g Tzs:0,5g C:0,0g	Lebbencsleves - tm,tojm(4) Kal:*** F:70g Zs: 9g Szh:**g So:0,0g Tzs:0,5g C:0,0g Rizseshús Kal:336 F:17g Zs:11g Szh:40g So:0,6g Tzs:2,4g C:0,0g Csemege uborka Kal: 2 F: 0g Zs: 0g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g Banán Kal:238 F: 3g Zs: 0g Szh:61g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g	Káposztásbableves tarjával(1-2-3-4-10) Kal:374 F:19g Zs:15g Szh:37g So:0,1g Tzs:5,1g C:1,0g Kenyér(1-8) Kal:127 F: 5g Zs: 0g Szh:26g So:0,8g Tzs:0,0g C:0,0g Kakaoscsiga mester term. Kal:289 F: 1g Zs:12g Szh:45g So:0,1g Tzs:4,9g C:8,0g																																																																						
	g	<table><tr><td>Kcal</td><td>F</td><td>Zs</td><td>Sz</td><td>Só</td><td>T.zs</td><td>Cuk</td></tr><tr><td>557</td><td>27</td><td>0</td><td>66</td><td>1,8</td><td>6</td><td>0,0</td></tr></table>	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk	557	27	0	66	1,8	6	0,0	<table><tr><td>Kcal</td><td>F</td><td>Zs</td><td>Sz</td><td>Só</td><td>T.zs</td><td>Cuk</td></tr><tr><td>314</td><td>9</td><td>15</td><td>33</td><td>0,1</td><td>3</td><td>0,0</td></tr></table>	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk	314	9	15	33	0,1	3	0,0	<table><tr><td>Kcal</td><td>F</td><td>Zs</td><td>Sz</td><td>Só</td><td>T.zs</td><td>Cuk</td></tr><tr><td>204</td><td>6</td><td>9</td><td>26</td><td>0,7</td><td>1</td><td>0,0</td></tr></table>	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk	204	6	9	26	0,7	1	0,0	<table><tr><td>Kcal</td><td>F</td><td>Zs</td><td>Sz</td><td>Só</td><td>T.zs</td><td>Cuk</td></tr><tr><td>4236</td><td>91</td><td>20</td><td>904</td><td>0,6</td><td>3</td><td>0,0</td></tr></table>	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk	4236	91	20	904	0,6	3	0,0	<table><tr><td>Kcal</td><td>F</td><td>Zs</td><td>Sz</td><td>Só</td><td>T.zs</td><td>Cuk</td></tr><tr><td>790</td><td>26</td><td>27</td><td>108</td><td>0,9</td><td>10</td><td>9,0</td></tr></table>	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk	790	26	27	108	0,9	10
Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk																																																																					
557	27	0	66	1,8	6	0,0																																																																					
Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk																																																																					
314	9	15	33	0,1	3	0,0																																																																					
Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk																																																																					
204	6	9	26	0,7	1	0,0																																																																					
Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk																																																																					
4236	91	20	904	0,6	3	0,0																																																																					
Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk																																																																					
790	26	27	108	0,9	10	9,0																																																																					
u																																																																											
	g																																																																										

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) Mogoró (7) Borsó (8) Diófélé (9) ; Mustár (10) ; SO2-Szulfid (11) ; Rákféle (12) ; Csillagfű (13) ; Puhatestűek (14)

Élelmiszervezető:..... Diétás étkeztetést igény szerint biztosítunk !