

Jóka! Mór Református Ált. Iskola - Miskolc										Étlap										Repeta Win Szoftver										38.hét																				
ÁLT.I.(7-10)-A										2025.09.15 - 2025.09.19																																								
HÉTFŐ										KEDD										SZERDA										CSÜTÖRTÖK										PÉNTEK										
T	Kenyér-teljes kiőrlésű(1) Kal: 21 F: 1g Zs: 0g Szh: 4g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g Körözött tehétúróból(2) Kal: 36 F: 4g Zs: 2g Szh: 1g So:0,0g Tzs:0,9g C:0,0g										Puffancs(1-2-3) Kal:150 F: 8g Zs: 5g Szh:52g 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 Delma - vitaminozott(2) Kal: 2 F: 0g Zs: 0g Szh: 0g 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 light(2) Kal: 2 F: 0g Zs: 0g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g Kalács(1-2-3) Kal: 21 F: 1g Zs: 1g Szh: 4g 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 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									
	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															
	57		4	2	5	0,0	1	0,0			150		8	5	52	0,0	0	0,0			93		6	6	4	0,0	3	0,0			24		1	1	4	0,0	0	0,0			141		6	11	4	0,4	3	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 Tökfőzelék(2-1) Kal:206 F: 4g Zs:11g Szh:22g So:0,0g Tzs:3,6g 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										Köménymaglesves(1-2-3-4-10) Kal:112 F: 2g Zs: 7g Szh: 9g So:0,0g 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 Ropogos sült csirkecomb Kal: 61 F: 4g Zs: 4g Szh: 2g So:0,0g Tzs:1,3g C:0,0g Petrezselymes burgonya(11) Kal:254 F: 6g Zs: 5g Szh:41g 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:154 F: 6g Zs: 6g Szh:21g So:0,0g Tzs:0,9g C:0,0g Teszínes sonkás pennetészta(2-8-10-3-4) Kal:371 F:12g Zs:12g Szh:52g So:0,6g Tzs:3,9g 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 Rakott brokkoli(2-1-3-4-10) Kal:365 F:19g Zs:20g Szh:24g So:0,5g Tzs:5,7g C:0,0g Kenyér-teljes kiőrlésű(1) Kal: 21 F: 1g Zs: 0g Szh: 4g 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:373 F:20g Zs:15g Szh:37g So:0,1g Tzs:5,1g C:1,0g Kenyér-húsos leveshez(1) Kal: 15 F: 1g Zs: 0g Szh: 3g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g Kakaoscsiga házi(1-3-2) Kal:509 F:11g Zs:16g Szh:79g So:0,0g Tzs:2,7g C: 38g									
	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															
	660	30	0	73	1,0	9	5,1			447	11	17	56	0,0	3	0,0			525	17	18	73	0,6	5	0,0			837	28	28	116	0,5	7	0,0			897	31	31	118	0,1	8	39							
U	Sajtos pogácsa nagy(2-3-1) Kal:249 F: 8g Zs: 8g Szh:35g So:0,0g Tzs:3,4g C:0,0g Alma Kal: 1 F: 0g Zs: 0g Szh: 0g 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 Delma - joghurtos(2) Kal: 2 F: 0g Zs: 0g Szh: 0g 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										Telj. kiő. gab. szel kakaós(1) Kal:200 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										Rozsoskenyér(1) Kal:137 F: 4g Zs: 0g Szh:28g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g Delma - vitaminozott(2) Kal: 2 F: 0g Zs: 0g Szh: 0g 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										Teljes kiőrl.marg.pogácsa(1-2-3) Kal:272 F:10g Zs: 1g Szh:54g 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															
	250	8	8	35	0,0	3	0,0			149	5	3	27	0,0	0	0,0			201	0	0	0	0,0	0	0,0			147	4	1	30	0,0	0	0,0			273	10	1	54	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:..... Diétás étkeztetést igény szerint biztosítunk !