

Jóka! Mór Református Ált. Iskola - Miskolc										Étlap										Repeta Win Szoftver										40.hét																				
ÁLT.I.(7-10)-A										2025.09.29 - 2025.10.03																																								
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 Túrókrém - pritaminpaprikás(2) Kal: 36 F: 3g Zs: 2g Szh: 2g So:0,1g Tzs:0,8g C:0,0g										Kalács(1-2-3) Kal: 21 F: 1g Zs: 1g 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										Kenyér-teljes kiőrlésű(1) Kal: 21 F: 1g Zs: 0g Szh: 4g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g Szárnycs májkrém(2) Kal: 59 F: 6g Zs: 3g Szh: 2g So:0,0g Tzs:1,1g C:0,0g										Brió(1-2-3) Kal:170 F: 5g Zs: 4g Szh:29g 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 Sonkakrém(2-8-10) Kal: 11 F: 0g Zs: 1g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,4g C:0,0g									
	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 57 4 2 6 0,1 1 0,0										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 24 1 1 4 0,0 0 0,0										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 80 7 3 6 0,0 1 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 31 1 1 4 0,0 0 0,0									
E	Májgaluskaleves(4-3-11-2-10) Kal:173 F: 6g Zs: 8g Szh:21g So:0,6g Tzs:1,4g C:0,0g Paradicsomos burg.fozelek(11) Kal:299 F: 7g Zs: 7g Szh:49g So:0,1g Tzs:0,7g C:6,1g Kenyér - főzelékhez(1) Kal: 18 F: 1g Zs: 0g Szh: 3g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g Aprósült(1-2-3-4-10) Kal:153 F:16g Zs: 8g Szh: 3g So:0,8g Tzs:2,3g C:0,0g										Fehérbaleves(4-1-2-3-10) Kal:286 F:15g Zs: 4g Szh:48g So:0,0g Tzs:0,5g C:0,0g Rost.halparad.sajttalsütve (6-1-2-3-4-10) Kal:234 F:18g Zs:15g Szh: 6g So:1,0g Tzs:3,4g C:0,0g Tejszínes mártás(2-1) Kal:145 F: 2g Zs:13g Szh: 5g So:0,2g Tzs:6,2g C:0,0g Petrezselymes rizs Kal:340 F: 6g Zs:10g Szh:55g So:0,1g Tzs:1,1g C:0,0g										Majorannás burgonyaleves(11-2-3-4-10) Kal:252 F: 5g Zs: 8g Szh:36g So:0,0g Tzs:0,8g C:0,0g Csikostokany pulykahusbol(2-1) Kal:330 F:25g Zs:21g Szh: 9g So:0,1g Tzs:5,5g C:0,0g Tésztaköret(3) Kal: 46 F: 1g Zs: 2g Szh: 5g So:0,1g Tzs:0,3g C:0,0g										Gyümölcsleves(1-2) Kal:354 F: 4g Zs:12g Szh:55g So:0,0g Tzs:6,0g C: 31g Rántott borda(1-3-2) Kal:387 F:22g Zs:18g Szh:30g So:0,8g Tzs:6,1g C:0,0g Petrezselymes burgonya(11) Kal:254 F: 6g Zs: 5g Szh:41g So:0,0g Tzs:0,6g C:0,0g Káposztasaláta Kal: 63 F: 1g Zs: 0g Szh:13g So:0,0g Tzs:0,0g C:8,1g										Sertésraguleves(4-11-3-2) Kal:250 F:17g Zs:13g Szh:21g So:0,6g Tzs:2,8g C:0,0g Tejbedara(2-1) Kal:318 F:12g Zs: 4g Szh:57g So:0,0g Tzs:1,9g C: 15g Kakaószórás Kal:158 F: 4g Zs: 2g Szh:29g So:0,0g Tzs:2,8g C: 39g									
	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 643 30 0 76 1,6 4 6,1										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 1005 40 42 114 1,3 11 0,0										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 628 31 31 50 0,2 7 0,0										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 1058 32 36 140 0,8 13 39										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 726 33 19 107 0,6 7 55									
U	Rozsoskenyér(1) Kal:137 F: 4g Zs: 0g Szh:28g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g Libazsír Kal:230 F: 0g Zs:25g Szh: 0g So:0,0g Tzs:7,3g C:0,0g Lilahagyma Kal: 5 F: 0g Zs: 0g Szh: 1g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g										Mesefitt-keksz(1-7-8) Kal:191 F: 3g Zs: 7g Szh:27g 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										Korpás zsemle(1) Kal: 81 F: 3g Zs: 0g Szh:17g 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 Paprika tv Kal: 3 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										Zabszelet(5-7-8-9) Kal:414 F: 6g Zs: 8g Szh:67g So:0,1g Tzs:7,6g C: 34g Körte Kal: 78 F: 1g Zs: 0g Szh:18g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g										Kifli(1) Kal: 81 F: 3g Zs: 0g Szh:17g 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									
	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 373 4 25 29 0,0 7 0,0										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 269 4 7 45 0,0 0 0,0										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 87 3 1 17 0,0 0 0,0										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 492 6 8 85 0,1 8 34										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 184 8 9 17 0,0 4 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) Szezám (5) Hal (6)Mogyoró (7)Szója (8)Dióféle (9) ;Mustár (10) ;SO2-Szulfid (11) ;Rákféle (12) ;Csillagfűrt (13) ;Puhatestűek (14)

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