

Jóka! Mór Református Ált. Iskola - Miskolc		Étlap		 Repeta Win Szoftver		39.hét				
ÁLT.I.(7-10)-A		2025.09.22 - 2025.09.26								
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 Halkrém (6-2) Kal: 13 F: 0g Zs: 1g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,3g C:0,0g		Kenyér-teljes kiőrlésű(1) Kal: 21 F: 1g Zs: 0g Szh: 4g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g Mezes margarin(2) Kal: 81 F: 0g Zs: 0g Szh:20g So:0,0g Tzs:0,0g C: 20g		Magvas tönkölyös zsemle(1-5) Kal:142 F: 5g Zs: 2g Szh:27g 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 Sonka-szendvics(2-8-10) Kal: 4 F: 1g Zs: 0g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,1g C:0,0g		Ökörsem(3) Kal:150 F: 5g Zs: 0g Szh:31g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g Szilva Kal: 33 F: 1g Zs: 0g Szh: 7g 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 Főtt virsli(2-8-10) Kal:238 F:13g Zs:20g Szh: 0g So:1,0g Tzs:4,1g C:0,0g Ketchup Kal: 21 F: 0g Zs: 0g Szh: 5g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g	
	g	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 34 1 1 4 0,0 0 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 102 1 0 24 0,0 0 20	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 149 5 3 27 0,0 0 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 183 6 0 38 0,0 0 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 340 16 20 22 1,0 4 0,0				
E	Libaleves(4-11-2-3) Kal:132 F:10g Zs: 7g Szh: 9g So:0,0g Tzs:1,6g C:0,0g Csigatészta(1-3) Kal: 78 F: 3g Zs: 1g Szh:15g So:0,0g Tzs:0,1g C:0,0g Zöldborsófőzelék(1-2-3-4) Kal:238 F:11g Zs: 4g Szh:38g So:0,0g Tzs:1,0g C:5,1g Kenyér - főzelékhez(1) Kal: 18 F: 1g Zs: 0g Szh: 3g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g Sült virsli(2-8-10) Kal:399 F:20g Zs:34g Szh: 0g So:1,6g Tzs:6,7g C:0,0g		Paradicsomleves(4-1-2-3-10) Kal:213 F: 4g Zs: 5g Szh:37g So:1,1g Tzs:0,5g C: 18g Natúr sertésszelet(1) Kal:249 F:19g Zs:14g Szh:12g So:0,8g Tzs:4,6g C:0,0g Hagymás tört burgonya(11) Kal:248 F: 7g Zs: 1g Szh:49g So:0,1g Tzs:0,0g C:0,0g Káposztasaláta Kal: 63 F: 1g Zs: 0g Szh:13g So:0,0g Tzs:0,0g C:8,1g		Zöldbableves tejfőlös(1-2-3-4) Kal:174 F: 4g Zs:11g Szh:15g So:0,0g Tzs:4,4g C:0,0g Szárnyszerített(2-1-3-4) Kal:308 F: 8g Zs:16g Szh:30g So:0,0g Tzs:4,5g C:0,0g		Gombaleves(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:519 F:26g Zs:24g Szh:47g So:1,0g Tzs:6,9g 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		Babgulyás(1-2-3-4-10-11) Kal:353 F:25g Zs:12g Szh:37g So:0,6g Tzs:2,4g C:0,0g Kenyér-teljes kiőrlésű(1) Kal: 21 F: 1g Zs: 0g Szh: 4g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g Grízestészta(1-2-3) Kal:586 F:12g Zs:11g Szh:**g So:0,0g Tzs:1,4g C: 34g Áfonyalekvár Kal: 8 F: 0g Zs: 0g Szh: 2g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g	
	g	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 865 45 0 64 1,6 9 5,1	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 772 31 19 111 2,0 5 26	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 482 12 28 45 0,0 9 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 884 33 30 125 1,0 8 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 968 38 23 148 0,6 4 34				
u	Pizzásrúd(1-2-8) Kal:210 F:11g Zs: 7g Szh:48g 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 Kenőmájás(2-8-10) Kal:117 F: 5g Zs:11g Szh: 0g So:0,4g Tzs:2,7g C:0,0g		Rozsoskenyér(1) Kal:137 F: 4g Zs: 0g Szh:28g 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 Paprika tv Kal: 3 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		Kakaós kifli(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 211 11 7 48 0,0 0 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 254 9 11 28 0,4 3 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 141 5 2 29 0,0 1 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 147 4 1 30 0,0 0 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 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)Dióféle (9) ;Mustár (10) ;SO2-Szulfit (11) ;Rákféle (12) ;Csillagfűrt (13) ;Puhatestűek (14)

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