

Jóka! Mór Református Ált. Iskola - Miskolc										Étlap										 Repeta Win Szoftver										41.hét																				
ÁLT.I.(7-10)-A					2025.10.06 - 2025.10.10																																													
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 Delma - vitaminozott(2) Kal: 2 F: 0g Zs: 0g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g Soproni felvágott(2-8-10) Kal:118 F: 8g Zs:11g Szh: 0g So:0,3g Tzs:3,5g C:0,0g										Kalács kakaós(1-2-3) Kal: 21 F: 1g Zs: 1g Szh: 4g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g Delma light(2) Kal: 2 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 Sertés párizsi(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										Tejes 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	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														
	34	1	1	4	0,0	0	0,0	141	8	11	4	0,3	3	0,0	24	1	1	4	0,0	0	0,0	198	8	7	27	0,3	1	0,0	340	16	20	22	1,0	4	0,0															
E	Francia túýkhúsleves(4-1-3-2-10-11) Kal: 91 F: 5g Zs: 1g Szh:18g So:0,0g Tzs:0,2g C:0,0g Tejfölös karfiolfőzelék(1-2-3-4) Kal:146 F: 5g Zs: 7g Szh:15g So:0,6g Tzs:3,4g C:3,4g Fokhagymás aprópecsenye Kal:174 F:15g Zs:11g Szh: 3g So:0,8g Tzs:2,6g C:0,0g Kenyér - főzelékhez(1) Kal: 18 F: 1g Zs: 0g Szh: 3g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g										Tejf.póréahagym.burgonyaleves(2-11) Kal:134 F: 3g Zs: 4g Szh:20g So:0,6g Tzs:1,7g 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										Tavaszi leves(4-11-3-2-10) Kal:100 F: 4g Zs: 3g Szh:18g So:0,0g Tzs:0,4g C:0,0g Édessavanyú csirkemell(4) Kal:123 F: 3g Zs: 2g Szh:21g So:0,0g Tzs:0,3g C: 13g Párolt rizs Kal:320 F: 5g Zs: 9g Szh:54g So:0,0g Tzs:0,9g C:0,0g										Jérceragu leves(4-11-2-3) Kal:203 F:16g Zs:11g Szh:12g So:0,6g Tzs:5,1g C:0,0g Paprikás burg.kolbásszal(11-8-10-2) Kal:511 F:18g Zs:29g Szh:40g So:0,7g Tzs:8,7g C:0,0g Kenyér-teljes kiőrlésű(1) Kal: 21 F: 1g Zs: 0g Szh: 4g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g Csemege uborka Kal: 4 F: 0g Zs: 0g Szh: 1g 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 Tarhonyakoret(1-3) Kal:302 F: 7g Zs:13g Szh:37g So:0,0g Tzs:1,1g C:0,0g Sertéspörkölt(1) Kal:277 F:18g Zs:20g Szh: 6g So:0,9g Tzs:3,7g C:0,0g Vegyes vágott savanyú Kal: 10 F: 1g Zs: 0g Szh: 2g 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														
	429	26	0	39	1,4	6	3,4	675	28	33	60	1,6	8	0,0	543	12	14	93	0,1	2	13	738	35	40	57	1,3	14	0,0	1088	28	33	158	0,9	5	0,0															
u	Fonott kismákos(1-2) Kal:130 F: 3g Zs: 3g Szh:20g So:0,3g 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 Abaújtej magyaros vajkrem(2) Kal:195 F: 1g Zs:20g Szh: 1g So:0,0g Tzs:9,7g C:0,0g Paprika tv Kal: 3 F: 0g Zs: 0g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g										Mesefit keksz erdeigyüm 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										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 Paradicsom Kal: 5 F: 0g Zs: 0g Szh: 1g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g										Pöti gyümölcskenyér(1-2-3) Kal: 16 F: 0g Zs: 0g Szh: 1g So:0,1g Tzs:0,1g C:0,3g									
	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														
	131	3	3	20	0,3	0	0,0	335	6	21	30	0,0	10	0,0	269	4	7	45	0,0	0	0,0	143	5	2	29	0,0	1	0,0	16	0	0	1	0,1	0	0,3															

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) Mogoró (7) Szója (8) Diófélé (9) ; Mustár (10) ; SO2-Szulfit (11) ; Rákféle (12) ; Csillagfürt (13) ; Puhatestűek (14)

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