

Jóka! Mór Református Ált. Iskola - Miskolc										Étlap										Repeta Win Szoftver										42.hét																				
ÁLT.I.(7-10)-A										2025.10.13 - 2025.10.18																																								
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										Magvas tönkölyös zsemle(1-5) Kal:142 F: 5g Zs: 2g Szh:27g 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										Kenyér-teljes kiőrlésű(1) Kal: 21 F: 1g Zs: 0g Szh: 4g 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 Delma - vitaminozott(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 Abaújtej magyaros vajkrem(2) Kal:195 F: 1g Zs:20g Szh: 1g So:0,0g Tzs:9,7g C:0,0g										Kenyér-teljes kiőrlésű(1) Kal: 21 F: 1g Zs: 0g Szh: 4g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g Halkrém (6-2) Kal: 13 F: 0g Zs: 1g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,3g 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	6	0,1	1	0,0			144	5	3	27	0,0	1	0,0			27	1	1	4	0,0	0	0,0			337	6	22	28	0,0	10	0,0			34	1	1	4	0,0	0	0,0							
E	Libaleves(4-11-2-3-10) Kal:140 F:11g Zs: 7g Szh:10g So:0,0g Tzs:1,7g C:0,0g Gerslis káposzta füst.tarjával(1-2-3-4-10) Kal:244 F:13g Zs:14g Szh: 9g So:0,6g Tzs:6,1g C:0,0g Kenyér - főzelékhez(1) Kal: 18 F: 1g Zs: 0g Szh: 3g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g										Gombaleves tejszínes(1-2-11-4) Kal:187 F: 3g Zs:14g Szh:10g So:0,0g Tzs:5,5g C:1,0g Rantott sajt(2) Kal:398 F:22g Zs:32g Szh: 1g So:0,0g Tzs:3,4g C:0,0g Vajas burgonya(11-2) Kal:380 F:10g Zs: 1g Szh:74g So:0,2g Tzs:0,2g C:0,0g Tartarmartas(3-10) Kal: 47 F: 1g Zs: 4g Szh: 2g So:0,0g Tzs:2,1g C:1,0g										Lebbencsleves(1-3-4-11) Kal:214 F: 5g Zs: 8g Szh:28g So:0,0g Tzs:1,4g C:0,0g Zoldborsos csirkeragu Kal:196 F:22g Zs: 8g Szh: 8g So:0,0g Tzs:1,0g C:0,0g Párolt rizs Kal:320 F: 5g Zs: 9g Szh:54g So:0,0g Tzs:0,9g C:0,0g										Reszelttészta leves(11-4-3-2) Kal:155 F: 3g Zs: 9g Szh:16g So:0,1g Tzs:1,0g C:0,0g Hentestokány sertéshúsból(1-2-8-10) Kal:269 F:18g Zs:19g Szh: 6g So:0,9g Tzs:5,5g C:0,0g Bulgur(1) Kal:515 F:12g Zs:11g Szh:90g So:0,1g Tzs:1,1g C:0,0g										Tárkonyos csirke raguleves(4-11-3-2) Kal:238 F: 5g Zs:17g Szh:19g So:0,0g Tzs:5,2g C:0,0g Töltött nudli(1-2-3-4-10) Kal:634 F:16g Zs: 9g Szh:**g So:0,0g Tzs:0,9g C: 15g									
	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															
	402	25	0	22	0,7	8	0,0			1012	36	52	87	0,2	11	2,0			729	33	24	90	0,1	3	0,0			939	33	39	111	1,0	8	0,0			873	21	25	138	0,0	6	15							
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										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 Alma Kal: 1 F: 0g Zs: 0g Szh: 0g 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 Trappistasajt-szeletelt(2) Kal: 70 F: 5g Zs: 6g Szh: 0g So:0,0g Tzs:3,3g C:0,0g Delma - joghurtos(2) Kal: 2 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 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										Kifli-tonkolyos(1-2) Kal:155 F:12g Zs:15g Szh:22g 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 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															
	373	4	25	29	0,0	7	0,0			255	9	11	28	0,4	3	0,0			154	8	6	17	0,0	3	0,0			192	7	5	28	0,3	1	0,0			259	18	23	23	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-Szulfit (11) ;Rákféle (12) ;Csillagfűrt (13) ;Puhatestűek (14)

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