

Jóka! Mór Református Ált. Iskola - Miskolc										Étlap										Repeta Win Szoftver										49.hét																				
ÁLT.I.(7-10)-A										2025.12.01 - 2025.12.05																																								
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-burgonyás(1) Kal:179 F: 6g Zs: 1g Szh:37g 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 - joghurtos(2) Kal: 2 F: 0g Zs: 0g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,0g 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										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										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									
	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 185 6 1 37 0,0 0 0,0										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 21 1 1 4 0,0 0 0,0										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 57 4 2 5 0,0 1 0,0										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 340 16 20 22 1,0 4 0,0									
E	Egri húsleves(4-1-3-2-10-11) Kal:186 F:18g Zs: 6g Szh:17g So:0,7g Tzs:2,2g C:0,0g Sárgaborsó főzelék(1-2-3-4-10) Kal:370 F:19g Zs:10g Szh:50g So:0,0g Tzs:0,9g C:0,0g Sült debreceni p.kolbász(8) Kal:270 F:13g Zs:27g Szh: 0g So:0,8g Tzs:8,6g C:0,0g Kenyér - főzelékhez(1) Kal: 18 F: 1g Zs: 0g Szh: 3g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g										Zöldbableves tejfölös(1-2-3-4) Kal:161 F: 4g Zs:10g Szh:15g So:0,0g Tzs:3,7g C:0,0g Rantott sajt(2) Kal:407 F:22g Zs:32g Szh: 1g So:0,0g Tzs:3,4g C:0,0g Sárgarépás rizs Kal:320 F: 6g Zs: 8g Szh:54g So:0,0g Tzs:0,9g C:0,0g Tartarmartas(3-10) Kal: 47 F: 1g Zs: 4g Szh: 2g So:0,0g Tzs:2,1g C:1,0g										Zellerkrémleves(4-1-2) Kal:140 F: 3g Zs:10g Szh:10g So:0,3g Tzs:4,7g C:0,0g Levesgyöngy(1-2-3) Kal: 56 F: 1g Zs: 4g Szh: 5g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g Natúr sertésszelet(1) Kal:249 F:19g Zs:14g Szh:12g So:0,8g Tzs:4,6g 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: 68 F: 2g Zs: 0g Szh:14g So:0,0g Tzs:0,0g C:8,1g										Gombaleves(1-2-3-4-10-11) Kal:106 F: 3g Zs: 6g Szh:14g So:0,0g Tzs:0,7g 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 - főzelékhez(1) Kal: 18 F: 1g Zs: 0g Szh: 3g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g Narancs Kal: 82 F: 1g Zs: 0g Szh:17g 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 Hamburger(1-3) Kal:523 F:14g Zs:26g Szh:53g So:0,0g Tzs:2,5g C:0,0g									
	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 844 50 0 70 1,5 12 0,0										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 934 32 54 72 0,0 10 1,0										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 766 29 33 81 1,1 10 8,1										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 571 23 26 58 0,5 6 0,0										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 1022 17 26 167 0,0 3 0,0									
U	Rozsoskenyér(1) Kal:137 F: 4g Zs: 0g Szh:28g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g Zala felvágott(2-8-10) Kal: 61 F: 4g Zs: 5g Szh: 0g So:0,3g Tzs:1,8g C:0,0g Delma - vitaminozott(2) Kal: 2 F: 0g Zs: 0g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g										Kenyér spec. (1) Kal:180 F: 7g Zs: 1g Szh:37g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g Sajtkrém snidlinges(2) Kal: 0 F: 0g Zs: 0g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,2g C:0,0g										Korpás zsemle(1) Kal: 81 F: 3g Zs: 0g Szh:17g 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										Rozsoskenyér(1) Kal:137 F: 4g Zs: 0g Szh:28g 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 Kakaókrém-nuttini(1-9) Kal: 6 F: 0g Zs: 0g Szh: 1g So:0,0g Tzs:0,1g C:0,4g Körte Kal: 78 F: 1g Zs: 0g Szh:18g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g									
	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 201 8 6 28 0,3 2 0,0										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 181 7 1 37 0,0 0 0,0										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 199 7 11 17 0,4 3 0,0										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 210 9 6 28 0,0 3 0,0										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 221 5 1 47 0,0 0 0,4									

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 !