

Jóka! Mór Református Ált. Iskola - Miskolc										Étlap										Repeta Win Szoftver										51.hét																				
ÁLT.I.(7-10)-A										2025.12.15 - 2025.12.19																																								
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 Kenőmájás(2-8-10) Kal:117 F: 5g Zs:11g Szh: 0g So:0,4g Tzs:2,7g 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 Májusi felvágott(8) Kal: 75 F: 4g Zs: 6g Szh: 0g So:0,3g Tzs:1,6g 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 Főtt tojás(3) Kal: 68 F: 5g Zs: 5g Szh: 0g So:0,0g Tzs:1,9g C:0,0g Delma - joghurtos(2) Kal: 2 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		Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk										
	34	1	1	4	0,0	0	0,0		138	6	11	4	0,4	3	0,0		21	1	1	4	0,0	0	0,0		98	5	7	4	0,3	2	0,0		91	6	5	4	0,0	2	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 Zöldborsófőzelék(1-2-3-4) Kal:241 F:11g Zs: 4g Szh:38g So:0,0g Tzs:1,2g C:5,1g Sült virsli(2-8-10) Kal:399 F:20g Zs:34g Szh: 0g So:1,6g Tzs:6,7g C:0,0g Kenyér - főzelékhez(1) Kal: 18 F: 1g Zs: 0g Szh: 3g So:0,0g Tzs:0,0g 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 Rántott borda(1-3-2) Kal:387 F:22g Zs:18g Szh:30g So:0,8g Tzs:6,1g C:0,0g Pankó morzsában(1) Kal:176 F: 5g Zs: 0g Szh:37g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g Párolt rizs Kal:320 F: 5g Zs: 9g Szh:54g So:0,0g Tzs:0,9g C:0,0g Renulád mártás(3-10) Kal: 54 F: 1g Zs: 4g Szh: 3g So:0,1g Tzs:1,5g C:2,3g										Májgaluskaleves(4-3-11-2-10) Kal:173 F: 6g Zs: 8g Szh:21g So:0,6g Tzs:1,4g C:0,0g Székelykáposzta(1) Kal:366 F:21g Zs:23g Szh:16g So:0,8g Tzs:6,0g C:0,0g Kenyér - főzelékhez(1) Kal: 18 F: 1g Zs: 0g Szh: 3g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g										Majorannás burgonyaleves(11-2-3-4-10) Kal:259 F: 6g Zs: 8g Szh:37g So:0,3g Tzs:0,8g 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 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 Bolognai spagetti(1-2-3-4-10) Kal:574 F:28g Zs:14g Szh:74g So:0,9g Tzs:3,4g C:3,6g Reszelt sajt(2) Kal: 70 F: 5g Zs: 6g Szh: 0g So:0,0g Tzs:3,3g C:0,0g Szaloncukor(2) Kal:189 F: 1g Zs: 1g Szh:46g 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										
	798	43	0	51	1,6	10	5,1		1150	37	36	162	2,0	9	21		556	29	32	40	1,4	7	0,0		842	31	41	80	1,2	6	0,0		1332	36	20	234	0,9	7	3,6											
U	Magvas tönkölyös zsemle(1-5) Kal:142 F: 5g Zs: 2g Szh:27g 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										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										Teo telj.kiő.töltött szelet(1-2-3) Kal: 0 F: 0g Zs: 0g Szh: 0g 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 magyaros vajkrem(2) Kal:195 F: 1g Zs:20g Szh: 1g So:0,0g Tzs:9,7g C:0,0g Uborka friss Kal: 2 F: 0g Zs: 0g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g										Sajtos stangli(1-2-3) Kal:336 F: 5g Zs: 7g Szh:20g 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		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										
	149	5	3	27	0,0	0	0,0		143	4	1	29	0,0	0	0,4		78	1	0	18	0,0	0	0,0		334	6	20	29	0,0	10	0,0		337	5	7	20	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 !