

Jóka! Mór Református Ált. Iskola - Miskolc										Étlap										Repeta Win Szoftver										10.hét																				
ÁLT.I.(7-10)-A										2026.03.02 - 2026.03.06																																								
HÉTFŐ										KEDD										SZERDA										CSÜTÖRTÖK										PÉNTEK										
T	Halkrém (6-2) Kal: 13 F: 0g Zs: 1g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,3g C:0,0g Kenyér-teljes kiörlésű(1) Kal: 21 F: 1g Zs: 0g Szh: 4g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g										Szalámi(2-8-10) Kal:108 F: 6g Zs:10g Szh: 0g So:0,0g Tzs:4,0g 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 kiörlésű(1) Kal: 21 F: 1g Zs: 0g Szh: 4g 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										Sertésmájás pástétomkrém(1-8-2) Kal: 5 F: 0g Zs: 0g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,2g C:0,0g Kenyér-teljes kiörlésű(1) Kal: 21 F: 1g Zs: 0g Szh: 4g 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 Kenyér-teljes kiörlésű(1) Kal: 21 F: 1g Zs: 0g Szh: 4g 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 131 7 10 4 0,0 4 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 26 1 1 4 0,0 0 0,0										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 93 6 6 4 0,0 3 0,0									
E	Húsleves- főtt hús(1-3-11-4) Kal:265 F:21g Zs:11g Szh:21g So:0,9g Tzs:2,9g C:0,0g Sóskamártás(2-1) Kal:231 F: 4g Zs:12g Szh:25g So:0,0g Tzs:3,8g C: 17g Főtt burgonya(11) Kal:188 F: 5g Zs: 0g Szh:37g So:0,7g Tzs:0,0g C:0,0g										Tojásleves(1-2-3-4-10) Kal:158 F: 4g Zs:11g Szh:10g So:0,0g Tzs:1,8g C:0,0g Szárnyasragu Kal: 24 F: 1g Zs: 0g Szh: 3g So:0,0g Tzs:0,1g C:0,0g Vörösbabos paradicsomos bulgur(1) Kal:512 F:16g Zs: 7g Szh:92g So:0,1g Tzs:0,7g C:0,0g										Halgombócleves(11-4-6-3) Kal:171 F: 8g Zs: 7g Szh:21g So:0,2g Tzs:1,3g C:0,0g Kolozsvári rakott káposzta(8-10-2-3-4) Kal:579 F:29g Zs:30g Szh:47g So:1,1g Tzs:9,7g C:0,0g Kenyér-teljes kiörlésű(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										Lebbencsleves(1-3-4-11) Kal:214 F: 5g Zs: 8g Szh:28g So:0,0g Tzs:1,4g C:0,0g Csirkepaprikás(2-1-3-4-10) Kal:169 F: 2g Zs:14g Szh: 7g So:0,1g Tzs:3,0g C:0,0g Tésztaköret(3) Kal: 46 F: 1g Zs: 2g Szh: 5g So:0,1g Tzs:0,3g C:0,0g										Gyümölcsleves(1-2) Kal:354 F: 4g Zs:12g Szh:55g So:0,0g Tzs:6,0g C: 31g Rántott borda(1-3-2) Kal:387 F:22g Zs:18g Szh:30g So:0,8g Tzs:6,1g C:0,0g Petrezselymes burgonya(11) Kal:254 F: 6g Zs: 5g Szh:41g So:0,0g Tzs:0,6g C:0,0g Bolgár saláta Kal:149 F: 4g Zs: 1g Szh:31g So:0,0g Tzs:0,0g C: 20g									
	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 684 29 0 83 1,5 7 17										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 695 21 18 104 0,1 3 0,0										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 1008 40 37 132 1,3 11 0,0										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 428 8 23 40 0,2 5 0,0										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 1144 35 36 157 0,8 13 51									
u	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										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 Sajtkrém snidlinges(2) Kal: 0 F: 0g Zs: 0g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,2g 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 Paprika tv Kal: 3 F: 0g Zs: 0g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g										Pizzás kifli 60g(1-2-3) Kal:135 F: 5g Zs: 1g Szh:31g 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									
	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 143 4 1 29 0,0 0 0,4										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 373 4 25 29 0,0 7 0,0										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 215 5 1 46 0,0 0 0,0										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 335 6 21 30 0,0 10 0,0										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 136 5 1 31 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 !