

Jóka! Mór Református Ált. Iskola - Miskolc		Étlap		Repeta Win Szoftver		13.hét				
ÁLT.I.(7-10)-A		2026.03.23 - 2026.03.27								
HÉTFŐ		KEDD		SZERDA		CSÜTÖRTÖK		PÉNTEK		
T	Kalács kakaós(1-2-3) Kal: 21 F: 1g Zs: 1g 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 kiörlésű(1) Kal: 21 F: 1g Zs: 0g Szh: 4g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g		Briós(1-2-3) Kal:170 F: 5g Zs: 4g Szh:29g 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		Kenőmájás(2-8-10) Kal:117 F: 5g Zs:11g Szh: 0g So:0,4g Tzs:2,7g C:0,0g Kenyér-teljes kiörlésű(1) Kal: 21 F: 1g Zs: 0g Szh: 4g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g	
	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 34 1 1 4 0,0 0 0,0		Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 170 5 4 29 0,0 0 0,0		Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 178 8 4 29 0,1 1 0,0		Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 138 6 11 4 0,4 3 0,0	
E	Orjaleves eperlevéllel(11-2-3-4-10) Kal: 88 F: 3g Zs: 4g Szh:13g So:0,5g Tzs:0,5g C:0,0g Húsgombóc-paradicsomos(3-1-4-2) Kal:370 F:17g Zs:11g Szh:48g So:0,6g Tzs:2,5g C: 18g Főtt burgonya(11) Kal:188 F: 5g Zs: 0g Szh:37g So:0,7g Tzs:0,0g C:0,0g		Lyoni hagymaleves(1-2-3-4-10) Kal:146 F: 2g Zs:10g Szh:11g So:0,0g Tzs:4,7g C:1,6g Grill csirkecomb(1-2-3-4-10) Kal: 66 F: 6g Zs: 3g Szh: 3g So:0,0g Tzs:0,6g C:0,0g Petrezselymes burgonya(11) Kal:254 F: 6g Zs: 5g Szh:41g So:0,0g Tzs:0,6g C:0,0g Körte befőtt Kal: 2 F: 0g Zs: 0g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g		Fehérbableves(4-1-2-3-10) Kal:286 F:15g Zs: 4g Szh:48g So:0,0g Tzs:0,5g C:0,0g Ananászos pulykaragu(1-2) Kal:278 F:19g Zs:17g Szh:11g So:1,1g Tzs:4,4g C:0,0g Párolt rizs Kal:320 F: 5g Zs: 9g Szh:54g So:0,0g Tzs:0,9g C:0,0g		Francia tyúkhúsleves(4-1-3-2-10-11) Kal: 91 F: 5g Zs: 1g Szh:18g So:0,0g Tzs:0,2g 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		Köménymagleves(1-2-3-4-10) Kal:111 F: 2g Zs: 7g Szh: 9g So:0,0g Tzs:0,8g C:0,0g Pirított zsemlekocka Kal: 18 F: 1g Zs: 0g Szh: 4g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g Gyros pitába öntett+ saláta(2) Kal:416 F:11g Zs:17g Szh:53g So:0,0g Tzs:3,8g C:1,0g	
	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 646 25 0 98 1,8 3 18		Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 468 14 19 55 0,1 6 1,6		Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 884 39 30 113 1,2 6 0,0		Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 474 27 24 38 0,9 6 0,0		Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 545 13 25 65 0,0 5 1,0	
U	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		Rozsoskenyér(1) Kal:137 F: 4g Zs: 0g Szh:28g 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		Rozsoskenyér(1) Kal:137 F: 4g Zs: 0g Szh:28g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g Sárgabarack lekvár Kal: 8 F: 0g Zs: 0g Szh: 2g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g Flóra margarin(2) Kal: 29 F: 0g Zs: 3g Szh: 5g So:0,0g Tzs:0,6g C:0,0g		Rozsoskenyér(1) Kal:137 F: 4g Zs: 0g Szh:28g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g Sertés parizer(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		Kakaós kifli(1-2) Kal:170 F: 5g Zs: 3g Szh:30g 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 136 5 1 31 0,0 0 0,0		Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 247 10 10 28 0,0 4 0,0		Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 174 4 4 35 0,0 1 0,0		Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 192 7 5 28 0,3 1 0,0		Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 171 5 3 30 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)Diófélé (9) ;Mustár (10) ;SO2-Szulfit (11) ;Rákféle (12) ;Csillagfűrt (13) ;Puhatestűek (14)

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