

| Jóka! Mór Református Ált. Iskola - Miskolc |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Étlap                   |                                                                                                                                                                                                                                                                        |  Repeta Win Szoftver |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 35.hét    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |
|--------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| ÓVODA(4-6) - O                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 2026.08.24 - 2026.08.28 |                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |
| HÉTFŐ                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | KEDD                    |                                                                                                                                                                                                                                                                        | SZERDA                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | CSÜTÖRTÖK |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | PÉNTEK                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |
| T                                          | <b>Alma-barack ivólé100%</b><br>Kal: 11 F: 0g Zs: 0g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g<br><b>Sonkakrém(2-8-10)</b><br>Kal: 6 F: 0g Zs: 1g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,2g C:0,0g<br><b>Kenyér-teljes kiörlésű(1)</b><br>Kal: 15 F: 1g Zs: 0g Szh: 3g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g                                                                                                |                         | <b>Tea gyümölcsös</b><br>Kal: 56 F: 0g Zs: 0g Szh:13g So:0,0g Tzs:0,0g C: 13g<br><b>Löncshús - baromfi(8)</b><br>Kal: 63 F: 4g Zs: 5g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g<br><b>Kenyér-teljes kiörlésű(1)</b><br>Kal: 15 F: 1g Zs: 0g Szh: 3g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g      |                                                                                                      | <b>Tej(2)</b><br>Kal:100 F: 7g Zs: 3g Szh:11g So:0,0g Tzs:1,6g C:0,0g<br><b>Körözött tehétúróból(2)</b><br>Kal: 27 F: 3g Zs: 2g Szh: 1g So:0,0g Tzs:0,7g C:0,0g<br><b>Kenyér-teljes kiörlésű(1)</b><br>Kal: 15 F: 1g Zs: 0g Szh: 3g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g                                                                                                                                 |           | <b>Tea gyümölcsös</b><br>Kal: 56 F: 0g Zs: 0g Szh:13g So:0,0g Tzs:0,0g C: 13g<br><b>Főtt virsli(2-8-10)</b><br>Kal:238 F:13g Zs:20g Szh: 0g So:1,0g Tzs:4,1g C:0,0g<br><b>Ketchup</b><br>Kal: 16 F: 0g Zs: 0g Szh: 4g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g<br><b>Tejes kifli(1)</b><br>Kal: 81 F: 3g Zs: 0g Szh:17g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g                      |                                                                                  | <b>Tejeskávé(2-7)</b><br>Kal:177 F: 5g Zs: 2g Szh:33g So:0,0g Tzs:1,2g C: 25g<br><b>Briós(1-2-3)</b><br>Kal:170 F: 5g Zs: 4g Szh:29g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g                                                                                                                                                                                        |  |
|                                            | Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk<br>31 1 1 3 0,0 0 0,0                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                         | Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk<br>134 5 5 16 0,0 0 13                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                      | Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk<br>142 10 5 14 0,0 2 0,0                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |           | Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk<br>391 16 20 34 1,0 4 13                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                  | Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk<br>347 10 6 62 0,0 1 25                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |
| E                                          | <b>Daragaluska-leves(1-4-11-2-3-10)</b><br>Kal: 88 F: 3g Zs: 1g Szh:18g So:0,0g Tzs:0,4g C:0,0g<br><b>Lencsefőzelék(1)</b><br>Kal:310 F:15g Zs:12g Szh:34g So:0,0g Tzs:3,0g C:2,0g<br><b>Aprósült(1-2-3-4-10)</b><br>Kal:153 F:16g Zs: 8g Szh: 3g So:0,8g Tzs:2,3g C:0,0g<br><b>Kenyér - főzelékhez(1)</b><br>Kal: 12 F: 0g Zs: 0g Szh: 2g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g |                         | <b>Burgonyaleves magyaros(11-2-3-4)</b><br>Kal:124 F: 2g Zs: 6g Szh:15g So:0,0g Tzs:0,5g C:0,0g<br><b>Bácskai rizseshús</b><br>Kal:351 F:17g Zs:12g Szh:41g So:0,6g Tzs:2,4g C:0,0g<br><b>Cékla savanyúság</b><br>Kal: 16 F: 1g Zs: 0g Szh: 3g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g |                                                                                                      | <b>Zöldborsóleves - zöldséges(1-2-3-4-10-11)</b><br>Kal:110 F: 4g Zs: 4g Szh:16g So:0,0g Tzs:0,6g C:0,0g<br><b>Húsos paprikás burgonya(11-2-3-4-10)</b><br>Kal:447 F:22g Zs:17g Szh:46g So:0,7g Tzs:3,3g C:0,0g<br><b>Csemege uborka</b><br>Kal: 2 F: 0g Zs: 0g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g<br><b>Kenyér-teljes kiörlésű(1)</b><br>Kal: 15 F: 1g Zs: 0g Szh: 3g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g |           | <b>Zöldbableves tejfölös(1-2-3-4)</b><br>Kal:101 F: 2g Zs: 6g Szh:10g So:0,0g Tzs:2,2g C:0,0g<br><b>Tarhonyakoret(1-3)</b><br>Kal:191 F: 5g Zs: 8g Szh:24g So:0,0g Tzs:0,6g C:0,0g<br><b>Sertéspörkölt(1)</b><br>Kal:176 F:14g Zs:11g Szh: 4g So:0,7g Tzs:2,3g C:0,0g<br><b>Körte befőtt</b><br>Kal: 2 F: 0g Zs: 0g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g |                                                                                  | <b>Egri húsleves(4-11-3-2-10)</b><br>Kal:115 F:10g Zs: 4g Szh:11g So:0,4g Tzs:1,2g C:0,0g<br><b>Bab főzelek(1)</b><br>Kal:253 F:11g Zs: 9g Szh:32g So:0,0g Tzs:2,9g C:1,0g<br><b>Főtt tojás(3)</b><br>Kal: 34 F: 3g Zs: 2g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,9g C:0,0g<br><b>Kenyér - főzelékhez(1)</b><br>Kal: 12 F: 0g Zs: 0g Szh: 2g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g |  |
|                                            | Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk<br>563 34 0 57 0,8 6 2,0                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                         | Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk<br>491 20 18 59 0,6 3 0,0                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                      | Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk<br>574 27 21 65 0,7 4 0,0                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |           | Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk<br>470 21 25 38 0,7 5 0,0                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                  | Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk<br>414 24 15 45 0,4 5 1,0                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |
| U                                          | <b>Kenyér-teljes kiörlésű(1)</b><br>Kal: 15 F: 1g Zs: 0g Szh: 3g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g<br><b>Hajdú tejszíneskrém(1-2)</b><br>Kal: 0 F: 0g Zs: 0g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g                                                                                                                                                                                 |                         | <b>Kakaós fatörzs 50g(1-2)</b><br>Kal:170 F: 5g Zs: 3g Szh:30g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g<br><b>Görögdinnye</b><br>Kal: 58 F: 1g Zs: 0g Szh:13g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g                                                                                                   |                                                                                                      | <b>Kenyér-teljes kiörlésű(1)</b><br>Kal: 15 F: 1g Zs: 0g Szh: 3g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g<br><b>Kakaókrém-nuttini(1-9)</b><br>Kal: 6 F: 0g Zs: 0g Szh: 1g So:0,0g Tzs:0,1g C:0,4g                                                                                                                                                                                                            |           | <b>Kenyér-teljes kiörlésű(1)</b><br>Kal: 15 F: 1g Zs: 0g Szh: 3g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g<br><b>Sertés parizer(2-8-10)</b><br>Kal: 42 F: 2g Zs: 4g Szh: 0g So:0,2g Tzs:0,8g C:0,0g<br><b>Delma - vitaminozott(2)</b><br>Kal: 2 F: 0g Zs: 0g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g                                                                          |                                                                                  | <b>Kenyér-teljes kiörlésű(1)</b><br>Kal: 15 F: 1g Zs: 0g Szh: 3g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g<br><b>Abaújtej magyaros vajkrem(2)</b><br>Kal:195 F: 1g Zs:20g Szh: 1g So:0,0g Tzs:9,7g C:0,0g<br><b>Szilva</b><br>Kal: 33 F: 1g Zs: 0g Szh: 7g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g                                                                                    |  |
|                                            | Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk<br>15 1 0 3 0,0 0 0,0                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                         | Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk<br>228 6 3 43 0,0 0 0,0                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                      | Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk<br>20 1 0 3 0,0 0 0,4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |           | Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk<br>60 3 4 3 0,2 1 0,0                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                  | Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk<br>243 2 20 11 0,0 10 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:.....