

Jóka! Mór Református Ált. Iskola - Miskolc																	Étlap					 Repeta Win Szoftver					38.hét													
ÁLT.I.(7-10)-A								2026.09.14 - 2026.09.18																																
HÉTFŐ								KEDD								SZERDA								CSÜTÖRTÖK								PÉNTEK								
T	Körözött tehétúróból(2) Kal: 36 F: 4g Zs: 2g Szh: 1g So:0,0g Tzs:0,9g C:0,0g Kenyér-teljes kiörlésű(1) Kal: 21 F: 1g Zs: 0g Szh: 4g 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 Kenyér-teljes kiörlésű(1) Kal: 21 F: 1g Zs: 0g Szh: 4g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g								Kakaós fatörzs 50g(1-2) Kal:170 F: 5g Zs: 3g Szh:30g 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 Mustár mini Kal: 21 F: 1g Zs: 1g Szh: 2g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g Tejes kifli(1) Kal: 81 F: 3g Zs: 0g Szh:17g 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							
	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				
	57	4	2	5	0,0	1	0,0	27	1	1	4	0,0	0	0,0	170	5	3	30	0,0	0	0,0	340	16	21	19	1,0	4	0,0	21	1	1	4	0,0	0	0,0					
E	Csontleves(4-11-2-3-10) Kal:102 F: 4g Zs: 1g Szh:22g So:0,3g Tzs:0,2g C:0,0g Babfőzelék(1) Kal:351 F:16g Zs:10g Szh:48g So:0,0g Tzs:3,0g C:2,0g 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								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(11-2) Kal:210 F: 6g Zs: 1g Szh:41g So:0,0g Tzs:0,1g C:0,0g Káposztasaláta Kal: 68 F: 2g Zs: 0g Szh:14g So:0,0g Tzs:0,0g C:8,1g								Burgonyaleves tejfőlés(11-2-3-4-10) Kal:182 F: 4g Zs: 5g Szh:29g So:0,0g Tzs:2,0g C:3,1g Csirkepörkölt(1-2-3-4-10) Kal:134 F: 2g Zs:10g Szh: 7g So:0,0g Tzs:1,0g C:0,0g Tésztaköret(3) Kal: 46 F: 1g Zs: 2g Szh: 5g So:0,1g Tzs:0,3g C:0,0g								Karfiolleves -zöldséges(4-1-3-2-10-11) Kal:133 F: 3g Zs: 8g Szh:14g So:0,0g Tzs:0,9g C:0,0g Szárnyasrizottó(1-2-3-4) Kal:393 F: 7g Zs:13g Szh:57g So:0,0g Tzs:1,3g C:0,0g Reszelt sajt(2) Kal: 70 F: 5g Zs: 6g Szh: 0g So:0,0g Tzs:3,3g C:0,0g								Gulyásleves(4-11-2-3-10) Kal:460 F:23g Zs:14g Szh:60g So:0,6g Tzs:2,8g C:0,0g Nudli - gyümölcsízzel(1-2-3-4-10) Kal:582 F:12g Zs: 9g Szh:**g So:0,0g Tzs:1,0g C: 20g Kenyér-húsos leveshez(1) Kal: 15 F: 1g Zs: 0g Szh: 3g 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				
	741	33	0	73	1,1	12	2,0	1019	33	31	141	0,8	12	39	362	7	17	41	0,1	3	3,1	597	15	27	72	0,1	6	0,0	1057	35	24	172	0,6	4	20					
U	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 Kenőmájás(2-8-10) Kal:117 F: 5g Zs:11g Szh: 0g So:0,4g Tzs:2,7g C:0,0g Paprika tv Kal: 3 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 Sajtkrém snidlinges(2) Kal: 0 F: 0g Zs: 0g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,2g C:0,0g Alma Kal: 1 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 Kakaókrém-nuttini(1-9) Kal: 6 F: 0g Zs: 0g Szh: 1g So:0,0g Tzs:0,1g C:0,4g								Magvas tönkölyös zsemle(1-5) Kal:142 F: 5g Zs: 2g Szh:27g 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							
	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				
	131	7	10	4	0,0	4	0,0	141	6	11	4	0,4	3	0,0	22	1	0	4	0,0	0	0,0	26	1	0	4	0,0	0	0,4	215	10	8	28	0,0	3	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:.....