

Jóka! Mór Református Ált. Iskola - Miskolc										Étlap										Repeta Win Szoftver										40.hét																				
ÁLT.I.(7-10)-A										2026.09.28 - 2026.10.02																																								
HÉTFŐ										KEDD										SZERDA										CSÜTÖRTÖK										PÉNTEK										
T	Zala felvágott(2-8-10) Kal: 61 F: 4g Zs: 5g Szh: 0g So:0,3g Tzs:1,8g 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										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 Kenyér-teljes kiörlésű(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 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 Uborka friss Kal: 2 F: 0g Zs: 0g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g										Briós 47g(1-2-3) 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 84 5 5 4 0,3 2 0,0										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 91 6 5 4 0,0 2 0,0										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 219 9 9 27 0,3 2 0,0										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 140 6 11 4 0,4 3 0,0										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 170 5 4 29 0,0 0 0,0									
E	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 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										Lebbencsleves(1-3-4-11) Kal:214 F: 5g Zs: 8g Szh:28g So:0,0g Tzs:1,4g C:0,0g Erdéspaprikás - tészta(1-3) Kal:598 F:30g Zs:23g Szh:62g So:1,0g Tzs:6,0g C:0,0g										Brokkoli leves(1-2-3-4-10) Kal:169 F: 5g Zs:11g Szh:12g So:0,2g Tzs:5,0g C:0,0g Pirított zsemlekocka Kal: 18 F: 1g Zs: 0g Szh: 4g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g 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 rizs(2) Kal:335 F: 5g Zs:11g Szh:53g So:0,1g Tzs:1,2g C:0,0g Körte befőtt Kal: 2 F: 0g Zs: 0g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g										Libaleves(4-11-2-3-10) Kal:180 F:12g Zs: 8g Szh:17g So:0,0g Tzs:1,8g C:0,0g Csigatészta(1-3) Kal: 78 F: 3g Zs: 1g Szh:15g So:0,0g Tzs:0,1g C:0,0g Burgonyafőzelék(2-1-11-3-4-10) Kal:345 F: 6g Zs:15g Szh:42g So:0,2g Tzs:4,1g C:5,1g Vagdalt pogácsa(3-1-2-4-10) Kal:334 F:21g Zs:14g Szh:26g So:0,7g Tzs:5,0g C:0,0g Kenyér - főzelékhez(1) Kal: 18 F: 1g Zs: 0g Szh: 3g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g										Káposztásvirslí leves(2-8-10-11-3-4) Kal:336 F:16g Zs:19g Szh:21g So:0,6g Tzs:7,4g C:0,0g Krumplis tészta(1-3-11) Kal:480 F:13g Zs:16g Szh:68g So:0,0g Tzs:1,9g C:0,0g Csemege uborka Kal: 4 F: 0g Zs: 0g Szh: 1g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g Kenyér-húsos leveshez(1) Kal: 15 F: 1g Zs: 0g Szh: 3g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g									
	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 749 37 0 60 1,6 8 5,1										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 811 35 31 90 1,0 7 0,0										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 590 17 25 71 0,2 7 0,0										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 954 43 38 103 0,9 11 5,1										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 834 30 35 92 0,6 9 0,0									
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										Kenyér-teljes kiörlésű(1) Kal: 21 F: 1g Zs: 0g Szh: 4g 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 Körte Kal: 78 F: 1g Zs: 0g Szh:18g 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 Mezes margarin(2) Kal: 81 F: 0g Zs: 0g Szh:20g So:0,0g Tzs:0,0g C: 20g										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										Kakaós fatörzs 50g(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 149 5 3 27 0,0 0 0,0										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 294 3 20 23 0,0 10 0,0										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 102 1 0 24 0,0 0 20										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 26 1 0 4 0,0 0 0,4										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)Dióféle (9) ;Mustár (10) ;SO2-Szulfit (11) ;Rákféle (12) ;Csillagfűrt (13) ;Puhatestűek (14)

Élelmezésvezető:.....