

Jóka! Mór Református Ált. Iskola - Miskolc																				
ÁLT.I.(7-10)-A					2026.10.12 - 2026.10.16															
Étlap																				
Repeta Win Szoftver																				
42.hét																				
																				
HÉTFŐ		KEDD		SZERDA		CSÜTÖRTÖK		PÉNTEK												
T	Hajdú tejszíneskrém(1-2) Kal: 0 F: 0g Zs: 0g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g Kenyér-teljes kiőrlésű(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 Hosszú zsemle(1-2) Kal:155 F: 2g Zs: 5g Szh:12g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g				Ökörszem(3) Kal:150 F: 5g Zs: 0g Szh:31g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g				Vaniliás túrókrém(2) Kal:114 F: 6g Zs: 3g Szh:14g So:0,0g Tzs:1,4g C:8,1g Kenyér-teljes kiőrlésű(1) Kal: 21 F: 1g Zs: 0g Szh: 4g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g Retek Kal: 3 F: 0g Zs: 0g Szh: 0g 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 kiőrlésű(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 0 4 0,0 0 0,0				Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 228 7 11 12 0,0 3 0,0				Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 150 5 0 31 0,0 0 0,0				Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 137 7 3 18 0,0 1 8,1				Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 102 1 0 24 0,0 0 20			
E	Daragaluska-leves(1-4-11-2-3-10) Kal:107 F: 4g Zs: 2g Szh:24g So:0,1g Tzs:0,5g 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				Gombaleves zöldséges(1-2-3-4-10-11) Kal:106 F: 3g Zs: 6g Szh:14g So:0,0g Tzs:0,7g C:0,0g Vadas pulykatokány(1-4) Kal:291 F:18g Zs:17g Szh:15g So:0,7g Tzs:3,6g C:1,5g Tésztaköret(3) Kal: 46 F: 1g Zs: 2g Szh: 5g So:0,1g Tzs:0,3g C:0,0g				Karfioleves -zöldséges(4-1-3-2-10-11) Kal:133 F: 3g Zs: 8g Szh:14g So:0,0g Tzs:0,9g C:0,0g Debreceni sertéstokány(8-1-2-3-4) Kal:324 F:20g Zs:24g Szh: 5g So:1,0g Tzs:6,1g C:0,0g Tarhonyaköret(1-3) Kal:302 F: 7g Zs:13g Szh:37g So:0,0g Tzs:1,1g C:0,0g Csemege uborka Kal: 4 F: 0g Zs: 0g Szh: 1g So:0,0g 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 Rántott sajt(2) Kal:407 F:22g Zs:32g Szh: 1g So:0,0g Tzs:3,4g C:0,0g Petrezselymes rizs(2) Kal:335 F: 5g Zs:11g Szh:53g So:0,1g Tzs:1,2g C:0,0g Majonéz(3-10) Kal: 34 F: 0g Zs: 2g Szh: 4g So:0,0g Tzs:0,6g C:3,1g				Sertésraguleves(4-11-3-2) Kal:250 F:17g Zs:13g Szh:21g So:0,6g Tzs:2,8g C:0,0g Sajtotestjőllőstészta(1) Kal:539 F:20g Zs:24g Szh:51g So:0,1g Tzs: 12g C:0,0g			
	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 746 34 0 75 0,9 12 2,0				Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 443 21 25 33 0,8 5 1,5				Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 763 30 45 56 1,0 8 0,0				Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 934 32 56 68 0,1 7 3,1				Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 789 37 37 73 0,7 14 0,0			
U	Kenyér-teljes kiőrlésű(1) Kal: 21 F: 1g Zs: 0g Szh: 4g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g Olasz felvágott(2-8-10) Kal:120 F: 5g Zs:11g Szh: 0g So:0,4g 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 Szilva Kal: 33 F: 1g Zs: 0g Szh: 7g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g				Kenyér-teljes kiőrlésű(1) Kal: 21 F: 1g Zs: 0g Szh: 4g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g Tonhalkrém (6-2) Kal: 13 F: 0g Zs: 1g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,3g C:0,0g Körte Kal: 78 F: 1g Zs: 0g Szh:18g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g				Kenyér-teljes kiőrlésű(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				Pizzás kifli 60g(1-2-3) Kal:135 F: 5g Zs: 1g Szh:31g 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 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 176 6 11 11 0,4 4 0,0				Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 112 2 1 22 0,0 0 0,0				Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 27 1 1 4 0,0 0 0,0				Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 135 5 1 31 0,0 0 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) Szezám (5) Hal (6)Mogyoró (7)Szója (8)Dióféle (9) ;Mustár (10) ;SO2-Szulfid (11) ;Rákféle (12) ;Csillagfűrt (13) ;Puhatestűek (14)

Élelmiszervezető:.....