

Jókai Mór Református Ált. Iskola - Miskolc																									
ÁLT.I.(7-10)-A					2026.10.19 - 2026.10.23																				
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					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 Kenyér-teljes kiörlésű(1) Kal: 21 F: 1g Zs: 0g Szh: 4g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g					Csokigolyó db(1) Kal: 0 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 57 4 2 5 0,0 1 0,0					Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 76 4 5 4 0,3 1 0,0					Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 0 0 0 0 0,0 0 0,0					Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 170 5 4 29 0,0 0 0,0									
E	Egri húsleves(4-1-3-2-10-11) Kal:186 F:18g Zs: 6g Szh:17g So:0,7g Tzs:2,2g C:0,0g Sárgaborsó főzelék(1-2-3-4-10) Kal:370 F:19g Zs:10g Szh:50g So:0,0g Tzs:0,9g C:0,0g Sült füstölt tarja Kal:148 F:11g Zs:11g Szh: 0g So:0,1g Tzs:6,2g 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 Barbecue csirkecomb(1-4) Kal:164 F: 5g Zs:11g Szh:10g So:1,6g Tzs:1,4g C:1,5g Párolt rizs Kal:320 F: 5g Zs: 9g Szh:54g So:0,0g Tzs:0,9g C:0,0g Körte befőtt Kal: 2 F: 0g Zs: 0g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g					Reszelttészta leves(1-2-3-4-10-11) Kal:155 F: 3g Zs: 9g Szh:17g So:0,0g Tzs:1,1g C:0,0g Palermói penne tészta(2-1) Kal:895 F:23g Zs:57g Szh:66g So:0,1g Tzs: 17g C:0,0g Csirkemell-falatok(1) Kal:114 F: 4g Zs: 7g Szh: 8g So:0,0g Tzs:0,8g C:0,0g					Ivólé 100 % - lev.helyett Kal:499 F: 3g Zs: 0g Szh:**g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g Hamburger salátával(1-3) Kal:449 F:14g Zs:19g Szh:53g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g									
	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 721 48 0 70 0,8 9 0,0					Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 614 13 27 77 1,6 3 1,5					Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 1165 30 74 90 0,1 19 0,0					Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 948 17 19 167 0,0 0 0,0									
U	Pizzásrúd 50 g(1-2-8) Kal:210 F:11g Zs: 7g Szh:48g 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					Tejes kifli(1) Kal: 81 F: 3g Zs: 0g Szh:17g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g Lajta sajt50g(2) Kal: 0 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 Abaújtej magyaros vajkrem(2) Kal:195 F: 1g Zs:20g Szh: 1g So:0,0g Tzs:9,7g C:0,0g Retek Kal: 3 F: 0g Zs: 0g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g					Telj. kiő. gab. szel kakaós(1) Kal:200 F: 0g Zs: 0g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g Körte Kal: 78 F: 1g Zs: 0g Szh:18g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g									
	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 211 11 7 48 0,0 0 0,0					Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 81 3 0 17 0,0 0 0,0					Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 353 3 25 13 0,0 10 0,0					Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 278 1 0 18 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)

Élelmezésvezető:.....