

| Jóka! Mór Református Ált. Iskola - Miskolc                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |      |  |                         |                                                                                                                                                                                                                                                                |  |  |           |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |        |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                          |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                |  |  |  |  |
|----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------|--|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|-----------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|--|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|
| ÁLT.I.(7-10)-A                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |      |  | 2026.11.02 - 2026.11.06 |                                                                                                                                                                                                                                                                |  |  |           |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |        |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                          |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                |  |  |  |  |
| Étlap                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |      |  |                         |                                                                                                                                                                                                                                                                |  |  |           |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |        |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                          |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                |  |  |  |  |
| Repeta Win Szoftver                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |      |  |                         |                                                                                                                                                                                                                                                                |  |  |           |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |        |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                          |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                |  |  |  |  |
| 45.hét                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |      |  |                         |                                                                                                                                                                                                                                                                |  |  |           |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |        |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                          |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                |  |  |  |  |
|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |      |  |                         |                                                                                                                                                                                                                                                                |  |  |           |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |        |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                          |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                |  |  |  |  |
| HÉTFŐ                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  | KEDD |  |                         | SZERDA                                                                                                                                                                                                                                                         |  |  | CSÜTÖRTÖK |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | PÉNTEK |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                          |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                |  |  |  |  |
| T                                                                                | Sonkakrém(2-8-10)<br>Kal: 11 F: 0g Zs: 1g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,4g C:0,0g<br>Retek<br>Kal: 3 F: 0g Zs: 0g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g<br>Kenyér-teljes kiőrlésű(1)<br>Kal: 21 F: 1g Zs: 0g Szh: 4g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g                                                                                               |  |      |  |                         | Ökörszem(3)<br>Kal:150 F: 5g Zs: 0g Szh:31g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g                                                                                                                                                                                            |  |  |           |  | Zala felvágott(2-8-10)<br>Kal: 61 F: 4g Zs: 5g Szh: 0g So:0,3g Tzs:1,8g C:0,0g<br>Kenyér-teljes kiőrlésű(1)<br>Kal: 21 F: 1g Zs: 0g Szh: 4g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g                                                                                                                                                    |        |  |  |  | Sós kifli(1)<br>Kal: 81 F: 3g Zs: 0g Szh:17g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g<br>Lajta sajt50g(2)<br>Kal: 0 F: 0g Zs: 0g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g                                                                                                          |  |  |  |  | Főtt virsli(2-8-10)<br>Kal:238 F:13g Zs:20g Szh: 0g So:1,0g Tzs:4,1g C:0,0g<br>Ketchup<br>Kal: 21 F: 0g Zs: 0g Szh: 5g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g<br>Tejes kifli(1)<br>Kal: 81 F: 3g Zs: 0g Szh:17g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g                       |  |  |  |  |
|                                                                                  | Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk<br>34 2 1 4 0,0 0 0,0                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |      |  |                         | Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk<br>150 5 0 31 0,0 0 0,0                                                                                                                                                                                                               |  |  |           |  | Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk<br>82 5 5 4 0,3 2 0,0                                                                                                                                                                                                                                                                         |        |  |  |  | Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk<br>81 3 0 17 0,0 0 0,0                                                                                                                                                                                                          |  |  |  |  | Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk<br>340 16 20 22 1,0 4 0,0                                                                                                                                                                                             |  |  |  |  |
| E                                                                                | Libaleves(4-11-2-3-10)<br>Kal:180 F:12g Zs: 8g Szh:17g So:0,0g Tzs:1,8g C:0,0g<br>Lencsefőzelék(1)<br>Kal:487 F:24g Zs:18g Szh:55g So:0,1g Tzs:5,0g C:3,1g<br>Aprósült(1-2-3-4-10)<br>Kal:153 F:16g Zs: 8g Szh: 3g So:0,8g Tzs:2,3g C:0,0g<br>Kenyér - főzelékhez(1)<br>Kal: 18 F: 1g Zs: 0g Szh: 3g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g |  |      |  |                         | Zöldbableves tejfölös(1-2-3-4)<br>Kal:161 F: 4g Zs:10g Szh:15g So:0,0g Tzs:3,7g C:0,0g<br>Mediterrán csirkemell(1-2-3-4)<br>Kal:199 F:18g Zs:11g Szh: 5g So:0,1g Tzs:1,4g C:0,0g<br>Farfalle tészta(1)<br>Kal:225 F: 8g Zs: 2g Szh:44g So:0,0g Tzs:0,3g C:0,0g |  |  |           |  | Tojásleves(1-2-3-4-10)<br>Kal:158 F: 4g Zs:11g Szh:10g So:0,0g Tzs:1,8g C:0,0g<br>Natúr sertésszelet(1)<br>Kal:255 F:19g Zs:14g Szh:12g So:0,8g Tzs:4,6g C:0,0g<br>Főtt burgonya(11)<br>Kal:188 F: 5g Zs: 0g Szh:37g So:0,7g Tzs:0,0g C:0,0g<br>Káposztasaláta<br>Kal: 68 F: 2g Zs: 0g Szh:14g So:0,0g Tzs:0,0g C:8,1g |        |  |  |  | Gombaleves zöldséges(1-2-3-4-10-11)<br>Kal:106 F: 3g Zs: 6g Szh:14g So:0,0g Tzs:0,7g C:0,0g<br>Ananászos cs.mell(2-1-3-4)<br>Kal:193 F: 9g Zs:12g Szh:10g So:0,1g Tzs:6,4g C:0,0g<br>Párolt rizs<br>Kal:320 F: 5g Zs: 9g Szh:54g So:0,0g Tzs:0,9g C:0,0g |  |  |  |  | Nyírségi gombóclevés(4-1-2-3-10)<br>Kal:393 F:21g Zs:19g Szh:36g So:0,7g Tzs:6,4g C:0,0g<br>Grízestészta(1-2-3)<br>Kal:586 F:12g Zs:11g Szh:**g So:0,0g Tzs:1,4g C: 34g<br>Áfonyalekvár<br>Kal: 8 F: 0g Zs: 0g Szh: 2g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g |  |  |  |  |
|                                                                                  | Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk<br>837 52 0 78 0,9 9 3,1                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |      |  |                         | Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk<br>585 30 23 64 0,1 5 0,0                                                                                                                                                                                                             |  |  |           |  | Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk<br>669 30 25 73 1,5 6 8,1                                                                                                                                                                                                                                                                     |        |  |  |  | Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk<br>619 17 26 78 0,1 8 0,0                                                                                                                                                                                                       |  |  |  |  | Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk<br>987 33 30 143 0,7 8 34                                                                                                                                                                                             |  |  |  |  |
| U                                                                                | Körte<br>Kal: 78 F: 1g Zs: 0g Szh:18g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g<br>Baconos kifl 70g(1-2-3)<br>Kal:121 F: 3g Zs: 0g Szh:16g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g                                                                                                                                                                             |  |      |  |                         | Magvas tönkölyös zsemle(1-5)<br>Kal:142 F: 5g Zs: 2g Szh:27g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g<br>Abaújtej sajtkrém(2)<br>Kal: 1 F: 0g Zs: 1g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,6g C:0,0g<br>Paprika tv<br>Kal: 3 F: 0g Zs: 0g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g                       |  |  |           |  | Kenyér-teljes kiőrlésű(1)<br>Kal: 21 F: 1g Zs: 0g Szh: 4g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g<br>Kenőmájás(2-8-10)<br>Kal:117 F: 5g Zs:11g Szh: 0g So:0,4g Tzs:2,7g C:0,0g<br>Retek<br>Kal: 3 F: 0g Zs: 0g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g<br>Szilva<br>Kal: 33 F: 1g Zs: 0g Szh: 7g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g                       |        |  |  |  | Kenyér-teljes kiőrlésű(1)<br>Kal: 21 F: 1g Zs: 0g Szh: 4g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g<br>Kakaókrém-nuttini(1-9)<br>Kal: 6 F: 0g Zs: 0g Szh: 1g So:0,0g Tzs:0,1g C:0,4g                                                                                       |  |  |  |  | Ani sajtoskréker(1-2-3)<br>Kal: 0 F: 0g Zs: 0g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g                                                                                                                                                                 |  |  |  |  |
|                                                                                  | Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk<br>199 3 0 34 0,0 0 0,0                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |      |  |                         | Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk<br>147 6 3 28 0,0 1 0,0                                                                                                                                                                                                               |  |  |           |  | Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk<br>173 6 11 11 0,4 3 0,0                                                                                                                                                                                                                                                                      |        |  |  |  | Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk<br>26 1 0 4 0,0 0 0,4                                                                                                                                                                                                           |  |  |  |  | Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk<br>0 0 0 0 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) Mogoró (7) Borsó (8) Dióféle (9) ; Mustár (10) ; SO2-Szulfid (11) ; Rákféle (12) ; Csillagfű (13) ; Puhatestűek (14)

Élelmiszervezető:.....