

Jóka! Mór Református Ált. Iskola - Miskolc										Étlap										Repeta Win Szoftver										46.hét																				
ÁLT.I.(7-10)-A										2026.11.09 - 2026.11.13																																								
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 Korpás zsemle(1) Kal: 81 F: 3g Zs: 0g Szh:17g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g										Főtt virslí(2-8-10) Kal:238 F:13g Zs:20g Szh: 0g So:1,0g Tzs:4,1g C:0,0g Tejes kifli(1) Kal: 81 F: 3g Zs: 0g Szh:17g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g Ketchup Kal: 21 F: 0g Zs: 0g Szh: 5g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g										Mixes sajtos kifli(1-2-3) Kal:336 F: 5g Zs: 7g Szh:20g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g										Hajdú tejszíneskrém(1-2) Kal: 0 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										Kalács kakaós(1-2-3) Kal: 21 F: 1g Zs: 1g Szh: 4g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g									
	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 117 6 2 18 0,0 1 0,0										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 340 16 20 22 1,0 4 0,0										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 336 5 7 20 0,0 0 0,0										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 21 1 1 4 0,0 0 0,0									
E	Májgaluskaleves(4-3-11-2-10) Kal:173 F: 6g Zs: 8g Szh:21g So:0,6g Tzs:1,4g 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 Főtt tojás(3) Kal: 68 F: 5g Zs: 5g Szh: 0g So:0,0g Tzs:1,9g C:0,0g Kenyér - főzelékhez(1) Kal: 18 F: 1g Zs: 0g Szh: 3g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g										Tarhonyaleves(1-3-2-4-11) Kal:115 F: 2g Zs: 7g Szh:10g So:0,6g Tzs:1,2g C:0,0g Csirkepaprikás(2-1-3-4-10) Kal:169 F: 2g Zs:14g Szh: 7g So:0,1g Tzs:3,0g C:0,0g Tésztaköret(3) Kal: 46 F: 1g Zs: 2g Szh: 5g So:0,1g Tzs:0,3g C:0,0g										Paradicsomleves(4-1-2-3-10) Kal:213 F: 4g Zs: 5g Szh:37g So:1,1g Tzs:0,5g C: 18g Rántott sajt(2) Kal:407 F:22g Zs:32g Szh: 1g So:0,0g Tzs:3,4g C:0,0g Párolt rizs Kal:320 F: 5g Zs: 9g Szh:54g So:0,0g Tzs:0,9g C:0,0g Majonéz(3-10) Kal: 34 F: 0g Zs: 2g Szh: 4g So:0,0g Tzs:0,6g C:3,1g										Majorannás burgonyaleves(11-2-3-4-10) Kal:259 F: 6g Zs: 8g Szh:37g So:0,3g Tzs:0,8g C:0,0g Székelykáposzta(1) Kal:366 F:21g Zs:23g Szh:16g So:0,8g Tzs:6,0g C:0,0g Kenyér - főzelékhez(1) Kal: 18 F: 1g Zs: 0g Szh: 3g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g										Ivólé 100 % - lev.helyett Kal:499 F: 3g Zs: 0g Szh:**g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g Sertéspörkölt(1) Kal:277 F:18g Zs:20g Szh: 6g So:0,9g Tzs:3,7g 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 Narancs Kal: 82 F: 1g Zs: 0g Szh:17g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g									
	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 500 24 0 62 0,6 4 5,1										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 329 6 23 22 0,8 5 0,0										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 974 32 48 96 1,2 5 21										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 643 28 31 56 1,1 7 0,0										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 1163 29 33 174 0,9 5 0,0									
U	Kenyér-teljes kiörlésű(1) Kal: 21 F: 1g Zs: 0g Szh: 4g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g Libazsír Kal:230 F: 0g Zs:25g Szh: 0g So:0,0g Tzs:7,3g C:0,0g Lilahagyma Kal: 5 F: 0g Zs: 0g Szh: 1g 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										Kenyér-teljes kiörlésű(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 - vitaminozott(2) Kal: 2 F: 0g Zs: 0g Szh: 0g 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										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										Sóskifli(1) Kal: 81 F: 3g Zs: 0g Szh:17g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g Kockasajt(2) Kal:103 F: 6g Zs: 8g Szh: 1g So:0,0g Tzs:4,5g C:0,0g									
	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 334 2 25 23 0,0 7 0,0										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 94 6 6 4 0,0 3 0,0										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										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 184 8 9 17 0,0 4 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:.....