

Jókai Mór Református Ált. Iskola - Miskolc		Étlap		 Repeta Win Szoftver		2.hét																																																																				
FELNÖTT 19-69-F		2026.01.12 - 2026.01.16																																																																								
HÉTFŐ		KEDD		SZERDA		CSÜTÖRTÖK		PÉNTEK																																																																		
T																																																																										
E	Egri húsleves(4-11-3-2-10) Kal:187 F:18g Zs: 6g Szh:17g So:0,8g Tzs:2,1g C:0,0g Tökfőzelék(2-1) Kal:206 F: 4g Zs:11g Szh:22g So:0,1g Tzs:3,6g C:5,1g Fokhagymás aprópecsenye Kal:193 F:17g Zs:12g Szh: 3g So:0,9g Tzs:2,9g C:0,0g Kenyér - főzelékhez(1) Kal: 24 F: 1g Zs: 0g Szh: 4g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g	Fejtetthab-leves(1-4) Kal:199 F: 8g Zs: 7g Szh:26g So:0,1g Tzs:2,3g C:3,1g Lecsós sertésszelet(1-2-3-4-10) Kal:254 F:19g Zs:16g Szh: 7g So:0,8g Tzs:3,4g C:0,0g Köles(1-2-3-4-10) Kal:276 F: 7g Zs: 7g Szh:44g So:0,0g Tzs:0,6g C:0,0g	Mészárosleves(1-3-11-4-2-10) Kal:140 F: 8g Zs: 7g Szh:13g So:0,2g Tzs:1,3g C:0,0g Mexikoi csirkemellragu(1-2-3-4-10) Kal:150 F: 5g Zs: 8g Szh:15g So:0,0g Tzs:0,8g C:0,0g Petrezselymes rizs Kal:379 F: 7g Zs:10g Szh:63g So:0,0g Tzs:1,1g C:0,0g	Burgonyaleves magyaros(11-2-3-4-10) Kal:232 F: 5g Zs:10g Szh:29g So:0,1g Tzs:1,1g C:0,0g Csirkepaprikas(2-1-3-4-10) Kal:169 F: 2g Zs:14g Szh: 7g So:0,1g Tzs:3,1g C:0,0g Tésztaköret(3) Kal: 96 F: 1g Zs: 7g Szh: 6g So:0,2g Tzs:0,8g C:0,0g	Sertésraguleves(4-11-3-2) Kal:307 F:21g Zs:16g Szh:25g So:0,8g Tzs:3,5g C:0,0g Tejbedara(2-1) Kal:323 F:12g Zs: 4g Szh:57g So:0,0g Tzs:2,0g C: 15g Kakaószórás Kal:158 F: 4g Zs: 2g Szh:29g So:0,0g Tzs:2,8g C: 39g																																																																					
	<table><tr><td>Kcal</td><td>F</td><td>Zs</td><td>Sz</td><td>Só</td><td>T.zs</td><td>Cuk</td></tr><tr><td>609</td><td>40</td><td>0</td><td>47</td><td>1,7</td><td>9</td><td>5,1</td></tr></table>	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk	609	40	0	47	1,7	9	5,1	<table><tr><td>Kcal</td><td>F</td><td>Zs</td><td>Sz</td><td>Só</td><td>T.zs</td><td>Cuk</td></tr><tr><td>728</td><td>34</td><td>30</td><td>76</td><td>0,9</td><td>6</td><td>3,1</td></tr></table>	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk	728	34	30	76	0,9	6	3,1	<table><tr><td>Kcal</td><td>F</td><td>Zs</td><td>Sz</td><td>Só</td><td>T.zs</td><td>Cuk</td></tr><tr><td>669</td><td>19</td><td>24</td><td>91</td><td>0,3</td><td>3</td><td>0,0</td></tr></table>	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk	669	19	24	91	0,3	3	0,0	<table><tr><td>Kcal</td><td>F</td><td>Zs</td><td>Sz</td><td>Só</td><td>T.zs</td><td>Cuk</td></tr><tr><td>498</td><td>8</td><td>30</td><td>42</td><td>0,4</td><td>5</td><td>0,0</td></tr></table>	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk	498	8	30	42	0,4	5	0,0	<table><tr><td>Kcal</td><td>F</td><td>Zs</td><td>Sz</td><td>Só</td><td>T.zs</td><td>Cuk</td></tr><tr><td>788</td><td>37</td><td>22</td><td>111</td><td>0,8</td><td>8</td><td>55</td></tr></table>	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk	788	37	22	111	0,8	8
Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk																																																																				
609	40	0	47	1,7	9	5,1																																																																				
Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk																																																																				
728	34	30	76	0,9	6	3,1																																																																				
Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk																																																																				
669	19	24	91	0,3	3	0,0																																																																				
Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk																																																																				
498	8	30	42	0,4	5	0,0																																																																				
Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk																																																																				
788	37	22	111	0,8	8	55																																																																				
u																																																																										
g																																																																										

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)Diófélé (9) ;Mustár (10) ;SO2-Szulfit (11) ;Rákféle (12) ;Csillagfűrt (13) ;Puhatestűek (14)

Élelmezésvezető:..... Diétás étkeztetést igény szerint biztosítunk !