

Jóka! Mór Református Ált. Iskola - Miskolc										Étlap										Repeta Win Szoftver										2.hét																				
VENDÉG - F										2026.01.12 - 2026.01.16																																								
HÉTFŐ										KEDD										SZERDA										CSÜTÖRTÖK										PÉNTEK										
T																																																		
g																																																		
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									
	g	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk														
	609	40	0	47	1,7	9	5,1	728	34	30	76	0,9	6	3,1	669	19	24	91	0,3	3	0,0	498	8	30	42	0,4	5	0,0	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) Szezám (5) Hal (6)Mogyoró (7)Szója (8)Diófélé (9) ;Mustár (10) ;SO2-Szulfít (11) ;Rákféle (12) ;Csillagfűrt (13) ;Puhatestűek (14)

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