

Jókai Mór Református Ált. Iskola - Miskolc										Étlap										Repeta Win Szoftver										3.hét																				
ÁLT.I-TM-TOJM-D										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 Kal:121 F: 2g Zs: 5g Szh:17g So:0,0g Tzs:0,6g C:0,0g Aprósült(1-2-3-4-10) Kal:152 F:16g Zs: 8g Szh: 3g So:0,8g Tzs:2,3g C:0,0g Kenyér - főzelékhez(1-8) Kal:102 F: 4g Zs: 0g Szh:21g So:0,6g Tzs:0,0g C:0,0g										Köménymagleves(1-2-3-4-10) Kal: 69 F: 1g Zs: 5g Szh: 5g So:0,0g Tzs:0,5g C:0,0g Natur szelet(1) Kal:439 F:29g Zs:20g Szh:31g So:1,2g Tzs:6,9g 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(11-4-2-3-10) Kal:112 F: 6g Zs: 6g Szh: 8g So:0,2g Tzs:1,2g C:0,0g Mexikoi csirkemellragu(1-2-3-4-10) Kal:127 F: 4g Zs: 4g Szh:16g So:1,6g Tzs:0,5g C:0,0g Párolt rizs Kal:375 F: 6g Zs:11g Szh:62g So:0,2g Tzs:1,1g C:0,0g										Burgonyaleves rántással Kal:122 F: 3g Zs: 1g Szh:23g So:0,3g Tzs:0,1g C:0,0g Csirkepörkölt - tm,tojm Kal: 72 F: 1g Zs: 6g Szh: 3g So:1,0g Tzs:0,6g C:0,0g Tésztaköret - tm,tojm Kal: 38 F: 0g Zs: 3g Szh: 2g So:0,0g Tzs:0,4g C:0,0g										Sertésraguleves(4-11-3-2) Kal:324 F:21g Zs:15g Szh:30g So:0,8g Tzs:3,5g C:0,0g Mákostészta Kal:334 F: 7g Zs:13g Szh:44g So:1,1g Tzs:3,5g C: 36g									
	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														
	563	40	0	58	2,2	5	0,0	783	37	32	80	1,2	8	0,0	614	17	22	87	2,0	3	0,0	232	4	10	28	1,3	1	0,0	658	28	29	74	1,9	7	36															
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)Dióféle (9) ;Mustár (10) ;SO2-Szulfid (11) ;Rákféle (12) ;Csillagfűrt (13) ;Puhatestűek (14)

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