

Jókai Mór Református Ált. Iskola - Miskolc										Étlap										Repeta Win Szoftver										4.hét																					
FELNÖTT 19-69-F										2026.01.26 - 2026.01.30																																									
HÉTFŐ										KEDD										SZERDA										CSÜTÖRTÖK										PÉNTEK											
T																																																			
g																																																			
E	Libaleves(4-11-2-3-10) Kal:137 F:11g Zs: 7g Szh: 9g So:0,1g Tzs:1,7g C:0,0g Csigatészta(1-3) Kal: 78 F: 3g Zs: 1g Szh:15g So:0,0g Tzs:0,1g C:0,0g Zöldbabfőzelék(1-2-3-4) Kal:211 F: 5g Zs:10g Szh:27g So:0,1g Tzs:3,4g C:5,1g Aprósült(1-2-3-4-10) Kal:158 F:16g Zs: 8g Szh: 4g So:0,8g Tzs:2,3g C:0,0g Kenyér - főzelékhez(1) Kal: 24 F: 1g Zs: 0g Szh: 4g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g										Paradicsomleves(4-1-2-3-10) Kal:225 F: 4g Zs: 5g Szh:39g So:0,1g Tzs:0,6g C: 18g Rántott halszelet(1-6-3) Kal:398 F:23g Zs:17g Szh:33g So:1,0g Tzs:8,2g C:0,0g Pankó morzsában(1) Kal:176 F: 5g Zs: 0g Szh:37g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g Párolt rizs Kal:375 F: 6g Zs:11g Szh:62g So:0,2g Tzs:1,1g C:0,0g Tartarmartas(3-10) Kal: 61 F: 1g Zs: 5g Szh: 3g So:0,0g Tzs:2,6g C:2,0g										Májgaluskaleves(4-11-3-2-10) Kal:177 F: 6g Zs: 9g Szh:19g So:0,2g Tzs:1,5g C:0,0g Bakonyi ragu pulykahusbol(2-1) Kal:373 F:30g Zs:22g Szh:13g So:3,3g Tzs:4,5g C:0,0g Tésztaköret(3) Kal: 96 F: 1g Zs: 7g Szh: 6g So:0,2g Tzs:0,8g C:0,0g										Tojásleves(1-2-3-4-10) Kal:170 F: 5g Zs:11g Szh:12g So:0,1g Tzs:1,8g C:0,0g Vörösbabos kalifcsirkés bulgu(1) Kal:525 F:17g Zs: 7g Szh:93g So:0,1g Tzs:0,7g C:0,0g										Gulyásleves(11-4-2-3-10) Kal:546 F:32g Zs:20g Szh:58g So:1,1g Tzs:4,3g C:0,0g Sajtos tejfőlesztés(1) Kal:644 F:24g Zs:30g Szh:59g So:0,1g Tzs: 14g C:0,0g Kenyér-húsos leveshez(1) Kal: 18 F: 1g Zs: 0g Szh: 3g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g Banán Kal:238 F: 3g Zs: 0g Szh:61g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g										
	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																																													
		608 36 0 60 1,0 7 5,1	1235 39 38 174 1,3 13 20	646 38 38 39 3,8 7 0,0	695 22 18 106 0,1 2 0,0	1445 60 51 180 1,2 19 0,0																																													
	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)Dióféle (9) ;Mustár (10) ;SO2-Szulfit (11) ;Rákféle (12) ;Csillagfűrt (13) ;Puhatestűek (14)

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