

Jókai Mór Református Ált. Iskola - Miskolc		Étlap		Repeta Win Szoftver		4.hét																																																																					
VENDÉG - 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 tejfőlöstészta(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	<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>608</td><td>36</td><td>0</td><td>60</td><td>1,0</td><td>7</td><td>5,1</td></tr></table>	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk	608	36	0	60	1,0	7	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>1235</td><td>39</td><td>38</td><td>174</td><td>1,3</td><td>13</td><td>20</td></tr></table>	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk	1235	39	38	174	1,3	13	20	<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>646</td><td>38</td><td>38</td><td>39</td><td>3,8</td><td>7</td><td>0,0</td></tr></table>	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk	646	38	38	39	3,8	7	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>695</td><td>22</td><td>18</td><td>106</td><td>0,1</td><td>2</td><td>0,0</td></tr></table>	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk	695	22	18	106	0,1	2	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>1445</td><td>60</td><td>51</td><td>180</td><td>1,2</td><td>19</td><td>0,0</td></tr></table>	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk	1445	60	51	180	1,2	19
Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk																																																																					
608	36	0	60	1,0	7	5,1																																																																					
Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk																																																																					
1235	39	38	174	1,3	13	20																																																																					
Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk																																																																					
646	38	38	39	3,8	7	0,0																																																																					
Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk																																																																					
695	22	18	106	0,1	2	0,0																																																																					
Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk																																																																					
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) Szezám (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 !