

Jóka! Mór Református Ált. Iskola - Miskolc										Ét l a p										Repeta Win Szoftver										5.hét																				
ÁLT.1-TM-TOJM-D										2026.01.26 - 2026.01.30																																								
H É T F Ő										K E D D										S Z E R D A										C S Ü T Ö R T Ö K										P É N T E K										
T																																																		
	g																																																	
E	Libaleves(4-11-2-3-10) Kal:142 F:11g Zs: 7g Szh:11g So:0,1g Tzs:1,6g C:0,0g Zöldbableves rántással(1-2-3-4) Kal: 58 F: 2g Zs: 2g Szh: 9g So:0,0g Tzs:0,2g 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										Paradicsomleves(1-2-3-4-10) Kal:109 F: 2g Zs: 5g Szh:14g So:0,1g Tzs:0,5g C:0,0g Roston hal szelet (6) Kal:265 F:17g Zs:16g Szh: 8g So:1,0g Tzs:7,8g C:0,0g Párolt rizs Kal:375 F: 6g Zs:11g Szh:62g So:0,2g Tzs:1,1g C:0,0g										Májgaluskaleves(4-11-3-2-10) Kal:176 F: 6g Zs: 9g Szh:19g So:0,2g Tzs:1,5g C:0,0g Bakonyi ragu pulykahusból(1-2-3-4-10) Kal:295 F:29g Zs:15g Szh:10g So:0,0g Tzs:1,5g C:0,0g Tésztaköret - tm,tojm Kal: 38 F: 0g Zs: 3g Szh: 2g So:0,0g Tzs:0,4g 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 Vörösbabos kalifcsirkés bulgu(1) Kal:525 F:17g Zs: 7g Szh:93g So:0,1g Tzs:0,7g C:0,0g										Gulyásleves(4-11-2-3-10) Kal:327 F:24g Zs:18g Szh:19g So:1,1g Tzs:4,0g C:0,0g Mákostészta Kal:334 F: 7g Zs:13g Szh:44g So:1,1g Tzs:3,5g C: 36g Kenyér(1-8) Kal:127 F: 5g Zs: 0g Szh:26g So:0,8g 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										g										g										g										g									
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 !