

Jókai Mór Református Ált. Iskola - Miskolc		Étlap		Repeta Win Szoftver		6.hét																																																																					
FELNÖTT 19-69-F		2026.02.02 - 2026.02.06																																																																									
HÉTFŐ		KEDD		SZERDA		CSÜTÖRTÖK		PÉNTEK																																																																			
T																																																																											
	g																																																																										
E	Francia tyúkhúsleves(4-1-3-2-10-11) Kal: 99 F: 6g Zs: 1g Szh:20g So:0,1g Tzs:0,2g C:0,0g Székelykáposzta(1-4) Kal:383 F:22g Zs:24g Szh:17g So:0,8g Tzs:6,5g C:0,0g Kenyér - főzelékhez(1) Kal: 24 F: 1g Zs: 0g Szh: 4g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g	Brokkoli leves(2-1-3-4-10) Kal:174 F: 5g Zs:11g Szh:11g So:0,1g Tzs:5,5g C:0,0g Levesgyöngy(1-2-3) Kal: 83 F: 1g Zs: 5g Szh: 8g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g Ropogos sült csirkecomb(1-2-3-4-10) Kal: 76 F: 5g Zs: 5g Szh: 3g So:0,1g Tzs:1,4g C:0,0g Petrezselymes burgonya(11) Kal:301 F: 7g Zs: 6g Szh:50g So:0,0g Tzs:0,6g C:0,0g Őszibarack befőtt Kal: 3 F: 0g Zs: 0g Szh: 1g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g	Májgaluskaleves(4-11-3-2-10) Kal:177 F: 6g Zs: 9g Szh:19g So:0,2g Tzs:1,5g C:0,0g Zöldborsófőzelék(1-2-3-4) Kal:240 F:11g Zs: 4g Szh:38g So:0,1g Tzs:1,2g C:5,1g Főtt tojás(3) Kal:102 F: 8g Zs: 7g Szh: 0g So:0,0g Tzs:2,8g C:0,0g Kenyér - főzelékhez(1) Kal: 24 F: 1g Zs: 0g Szh: 4g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g	Lyoni hagymaleves(1-2-3-4-10) Kal:156 F: 3g Zs:10g Szh:14g So:0,0g Tzs:4,7g C:3,3g Carbonárés csirkeragu(2-1) Kal:176 F: 2g Zs:14g Szh: 9g So:0,3g Tzs:2,7g C:0,0g Farfalle tészta(1) Kal:225 F: 8g Zs: 2g Szh:44g So:0,0g Tzs:0,3g C:0,0g	Jókai bableves(1-8-11-4) Kal:509 F:25g Zs:25g Szh:45g So:0,3g Tzs:9,2g C:0,0g Fánk saját(1-3) Kal:486 F:10g Zs:17g Szh:70g So:0,0g Tzs:5,3g C: 25g Sárgabarack lekvár Kal: 16 F: 0g Zs: 0g Szh: 4g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g Kenyér-húsos leveshez(1) Kal: 18 F: 1g Zs: 0g Szh: 3g 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>506</td><td>29</td><td>0</td><td>42</td><td>0,9</td><td>7</td><td>0,0</td></tr></table>	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk	506	29	0	42	0,9	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>637</td><td>18</td><td>27</td><td>73</td><td>0,2</td><td>7</td><td>0,0</td></tr></table>	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk	637	18	27	73	0,2	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>543</td><td>26</td><td>21</td><td>62</td><td>0,3</td><td>5</td><td>5,1</td></tr></table>	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk	543	26	21	62	0,3	5	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>558</td><td>12</td><td>25</td><td>66</td><td>0,4</td><td>8</td><td>3,3</td></tr></table>	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk	558	12	25	66	0,4	8	3,3	<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>1029</td><td>36</td><td>42</td><td>123</td><td>0,3</td><td>15</td><td>25</td></tr></table>	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk	1029	36	42	123	0,3	15
Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk																																																																					
506	29	0	42	0,9	7	0,0																																																																					
Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk																																																																					
637	18	27	73	0,2	7	0,0																																																																					
Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk																																																																					
543	26	21	62	0,3	5	5,1																																																																					
Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk																																																																					
558	12	25	66	0,4	8	3,3																																																																					
Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk																																																																					
1029	36	42	123	0,3	15	25																																																																					
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)Diófélé (9) ;Mustár (10) ;SO2-Szulfít (11) ;Rákféle (12) ;Csillagfűrt (13) ;Puhatestűek (14)

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