

Jókai Mór Református Ált. Iskola - Miskolc		Étlap		Repeta Win Szoftver		7.hét																																																																				
FELNÖTT 19-69-F		2026.02.09 - 2026.02.13																																																																								
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 Babfőzelék(1) Kal:412 F:20g Zs:10g Szh:59g So:0,1g Tzs:2,7g C:2,0g 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	Zellerkrémleves(4-2-1) Kal:140 F: 3g Zs:10g Szh:10g So:0,1g Tzs:4,7g C:0,0g Pirított zsemlekocka Kal: 18 F: 1g Zs: 0g Szh: 4g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g Emődi szelet(3-1-11-2-4-10) Kal:175 F: 8g Zs: 5g Szh:24g So:0,6g Tzs:1,5g C:0,0g Párolt rizs Kal:375 F: 6g Zs:11g Szh:62g So:0,2g Tzs:1,1g C:0,0g	Zöldborsóleves - zöldséges(1-2-3-4-10-11) Kal:165 F: 6g Zs: 6g Szh:22g So:0,1g Tzs:1,0g C:0,0g Rakott karfiol(2-1-3-4-10-11) Kal:464 F:27g Zs:24g Szh:32g So:0,9g Tzs:6,9g C:0,0g Kenyér - főzelékhez(1) Kal: 24 F: 1g Zs: 0g Szh: 4g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g	Gombakrémleves(2-1-3-4-10) Kal:168 F: 4g Zs:11g Szh:13g So:0,4g Tzs:4,7g C:0,0g Brassói apropecsenye(1-2-3-4-10) Kal:251 F:19g Zs:17g Szh: 4g So:0,9g Tzs:4,5g C:0,0g Főtt burgonya(11) Kal:219 F: 6g Zs: 0g Szh:43g So:0,7g Tzs:0,0g C:0,0g Csemege uborka Kal: 7 F: 1g Zs: 0g Szh: 1g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g	Tárkonyos csirke raguleves(4-11-2-3) Kal:247 F: 5g Zs:17g Szh:18g So:0,1g Tzs:5,1g C:0,0g Dejós tészta(9-1-2-3) Kal:783 F:14g Zs:17g Szh:77g So:0,3g Tzs:2,0g C: 10g Alma Kal: 1 F: 0g Zs: 0g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g																																																																					
	<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>810</td><td>51</td><td>0</td><td>91</td><td>1,0</td><td>7</td><td>2,0</td></tr></table>	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk	810	51	0	91	1,0	7	2,0	<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>708</td><td>17</td><td>26</td><td>99</td><td>0,8</td><td>7</td><td>0,0</td></tr></table>	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk	708	17	26	99	0,8	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>652</td><td>34</td><td>31</td><td>59</td><td>0,9</td><td>8</td><td>0,0</td></tr></table>	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk	652	34	31	59	0,9	8	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>645</td><td>30</td><td>28</td><td>61</td><td>2,0</td><td>9</td><td>0,0</td></tr></table>	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk	645	30	28	61	2,0	9	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>1031</td><td>19</td><td>34</td><td>95</td><td>0,4</td><td>7</td><td>10</td></tr></table>	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk	1031	19	34	95	0,4	7
Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk																																																																				
810	51	0	91	1,0	7	2,0																																																																				
Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk																																																																				
708	17	26	99	0,8	7	0,0																																																																				
Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk																																																																				
652	34	31	59	0,9	8	0,0																																																																				
Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk																																																																				
645	30	28	61	2,0	9	0,0																																																																				
Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk																																																																				
1031	19	34	95	0,4	7	10																																																																				
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 !