

Jókai Mór Református Ált. Iskola - Miskolc														Étlap								Repeta Win Szoftver				8.hét																																												
FELNÖTT 19-69-F														2026.02.16 - 2026.02.20																																																								
HÉTFŐ														KEDD														SZERDA														CSÜTÖRTÖK														PÉNTEK														
T																																																																						
g																																																																						
E	Húsgombóc leves(3-1-11-4-2-10) Kal:129 F: 7g Zs: 5g Szh:18g So:0,1g Tzs:1,4g C:0,0g Lencsefőzelék(1) Kal:487 F:24g Zs:18g Szh:55g So:0,0g Tzs:5,0g C:3,1g Sült debreceni p.kolbász(8) Kal:336 F:16g Zs:33g Szh: 0g So:1,0g Tzs: 11g C:0,0g Kenyér - főzelékhez(1) Kal: 24 F: 1g Zs: 0g Szh: 4g So:0,0g Tzs:0,0g 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 Barbecue csirkecomb(1-4) Kal:102 F: 5g Zs: 4g Szh:10g So:1,6g Tzs:1,4g C:1,5g Petrezselymes burgonya(11) Kal:301 F: 7g Zs: 6g Szh:50g So:0,0g Tzs:0,6g C:0,0g Körte befőtt Kal: 2 F: 0g Zs: 0g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g														Karfiolleves -zöldséges(1-2-3-4-10-11) Kal:109 F: 2g Zs: 8g Szh:11g So:0,1g Tzs:0,9g C:0,0g Rántott sajt(2) Kal:440 F:22g Zs:36g Szh: 1g So:0,0g Tzs:4,6g C:0,0g Párolt rizs Kal:375 F: 6g Zs:11g Szh:62g So:0,2g Tzs:1,1g C:0,0g Renulád mártás(3-10) Kal: 54 F: 1g Zs: 4g Szh: 3g So:0,1g Tzs:1,5g C:2,3g														Daragaluska-leves(1-4-11-2-3-10) Kal:120 F: 5g Zs: 2g Szh:27g So:0,1g Tzs:0,4g C:0,0g Kelkáposzta főzelék(11-2-3-4-10) Kal:271 F: 8g Zs: 9g Szh:36g So:0,0g Tzs:1,0g C:0,0g Borsos tokány(1-2-3-4-10) Kal:276 F:18g Zs:19g Szh: 7g So:0,8g Tzs:3,7g C:0,0g Kenyér - főzelékhez(1) Kal: 24 F: 1g Zs: 0g Szh: 4g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g														Köménymagleves(1-2-3-4-10) Kal:111 F: 2g Zs: 7g Szh: 9g So:0,1g Tzs:0,8g C:0,0g Pirított zsemlekocka Kal: 18 F: 1g Zs: 0g Szh: 4g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g Bolognai spagetti(1-2-3-4-10) Kal:601 F:29g Zs:14g Szh:80g So:0,9g Tzs:3,4g C:4,1g Reszelt sajt(2) Kal: 70 F: 5g Zs: 6g Szh: 0g So:0,0g Tzs:3,3g C:0,0g Banán Kal:238 F: 3g Zs: 0g Szh:61g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g													
	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 975 47 0 77 1,2 17 3,1														Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 575 17 21 72 1,7 4 1,5														Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 979 31 58 78 0,3 8 2,3														Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 690 32 30 74 0,9 5 0,0														Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 1038 39 27 153 1,0 8 4,1													
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-Szulfit (11) ;Rákféle (12) ;Csillagfűrt (13) ;Puhatestűek (14)

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