

Jókai Mór Református Ált. Iskola - Miskolc		Étlap		Repeta Win Szoftver		9.hét																																																																					
FELNÖTT 19-69-F		2026.02.23 - 2026.02.27																																																																									
HÉTFŐ		KEDD		SZERDA		CSÜTÖRTÖK		PÉNTEK																																																																			
T																																																																											
	g																																																																										
E	Jérceragu leves(1-2-3-4) Kal:203 F:16g Zs:11g Szh:12g So:0,6g Tzs:5,1g C:0,0g Sárgaborsó főzelék(1) Kal:366 F:19g Zs:10g Szh:49g So:0,1g Tzs:0,9g C:0,0g Sült virsli(2-8-10) Kal:399 F:20g Zs:34g Szh: 0g So:1,6g Tzs:6,7g C:0,0g Kenyér - főzelékhez(1) Kal: 24 F: 1g Zs: 0g Szh: 4g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g	Burgonyaleves tejfölös(11-2-3-4-10) Kal:220 F: 5g Zs: 6g Szh:34g So:0,1g Tzs:2,5g C:3,1g Lecsos sertesszelet(1-2-3-4-10) Kal:270 F:20g Zs:16g Szh:11g So:0,8g Tzs:3,0g C:0,0g Bulgur(1) Kal:515 F:12g Zs:11g Szh:90g So:0,1g Tzs:1,1g C:0,0g	Orjaleves eperlevéllel(11-2-3-4-10) Kal: 88 F: 3g Zs: 4g Szh:13g So:0,5g Tzs:0,5g C:0,0g Rakott brokkoli(1-2-3-4-10) Kal:494 F:29g Zs:26g Szh:33g So:0,9g Tzs:7,3g C:0,0g Kenyér - főzelékhez(1) Kal: 24 F: 1g Zs: 0g Szh: 4g 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	Lebbencsleves(1-3-4-11) Kal:188 F: 4g Zs: 7g Szh:25g So:0,1g Tzs:1,3g C:0,0g Harcsa-paprikás (6-1-2-4) Kal:346 F:15g Zs:27g Szh: 8g So:1,1g Tzs:7,3g C:0,0g Tésztaköret(3) Kal: 96 F: 1g Zs: 7g Szh: 6g So:0,2g Tzs:0,8g C:0,0g	Káposztásbableves tarjával(1-2-3-4-10) Kal:373 F:20g Zs:15g Szh:37g So:0,1g Tzs:5,1g C:1,0g Kakaoscsiga házi(1-3) Kal:444 F:10g Zs:16g Szh:62g So:0,0g Tzs:2,9g C: 28g 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>992</td><td>56</td><td>0</td><td>66</td><td>2,2</td><td>13</td><td>0,0</td></tr></table>	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk	992	56	0	66	2,2	13	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>1004</td><td>36</td><td>33</td><td>135</td><td>0,9</td><td>7</td><td>3,1</td></tr></table>	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk	1004	36	33	135	0,9	7	3,1	<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>843</td><td>36</td><td>29</td><td>110</td><td>1,4</td><td>8</td><td>0,0</td></tr></table>	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk	843	36	29	110	1,4	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>631</td><td>21</td><td>41</td><td>39</td><td>1,5</td><td>10</td><td>0,0</td></tr></table>	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk	631	21	41	39	1,5	10	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>835</td><td>30</td><td>32</td><td>102</td><td>0,1</td><td>8</td><td>29</td></tr></table>	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk	835	30	32	102	0,1	8
Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk																																																																					
992	56	0	66	2,2	13	0,0																																																																					
Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk																																																																					
1004	36	33	135	0,9	7	3,1																																																																					
Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk																																																																					
843	36	29	110	1,4	8	0,0																																																																					
Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk																																																																					
631	21	41	39	1,5	10	0,0																																																																					
Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk																																																																					
835	30	32	102	0,1	8	29																																																																					
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 !