

Jókai Mór Református Ált. Iskola - Miskolc		Ét l a p		Repeta Win Szoftver		3.hét																																																																				
FELNÖTT 19-69-F		2026.01.19 - 2026.01.23																																																																								
H É T F Ő		K E D D		S Z E R D A		C S Ü T Ő R T Ő K		P É N T E K																																																																		
T																																																																										
g																																																																										
E	Orjaleves eperlevéllel(1-3-2-4) Kal: 88 F: 3g Zs: 4g Szh:13g So:0,5g Tzs:0,5g C:0,0g Burgonyafőzelék(2-1-11-3-4-10) Kal:390 F: 7g Zs:18g Szh:46g So:0,2g Tzs:4,4g C:6,8g Vagdalt pogácsa(3-1-2-4-10) Kal:331 F:22g Zs:13g Szh:28g So:0,8g Tzs:4,6g C:0,0g Kenyér - főzelékhez(1) Kal: 24 F: 1g Zs: 0g Szh: 4g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g	Fehérbableves(4-1-2-3-10) Kal:290 F:15g Zs: 5g Szh:45g So:0,1g Tzs:0,6g C:0,0g Magyaros csirkemáj(1-2-3-4-10-11) Kal:202 F:24g Zs: 9g Szh: 5g So:0,0g Tzs:2,3g 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	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 Erdelyi rakott kaposzta(8-10-2) Kal:404 F:21g Zs:22g Szh:27g So:0,8g Tzs:8,3g C:0,0g Kenyér-teljes kiörlésű(1) Kal: 30 F: 1g Zs: 0g Szh: 6g 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 Vadas pulykatokany(1-4) Kal:376 F:20g Zs:23g Szh:20g So:0,8g Tzs:4,2g C:3,1g Tésztaköret(3) Kal: 96 F: 1g Zs: 7g Szh: 6g So:0,2g Tzs:0,8g C:0,0g	Babgulyás(4-11-2-3-10) Kal:439 F:30g Zs:16g Szh:45g So:0,8g Tzs:3,0g C:0,0g Kakaócsiga házi(1-3) Kal:708 F:17g Zs:26g Szh:98g So:0,0g Tzs:4,1g C: 28g Kenyér-húsos leveshez(1) Kal: 18 F: 1g Zs: 0g Szh: 3g 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																																																																					
	<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>833</td><td>32</td><td>0</td><td>92</td><td>1,5</td><td>10</td><td>6,8</td></tr></table>	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk	833	32	0	92	1,5	10	6,8	<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>719</td><td>45</td><td>14</td><td>94</td><td>0,8</td><td>3</td><td>0,0</td></tr></table>	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk	719	45	14	94	0,8	3	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>598</td><td>28</td><td>29</td><td>55</td><td>0,9</td><td>9</td><td>0,0</td></tr></table>	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk	598	28	29	55	0,9	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>661</td><td>26</td><td>37</td><td>51</td><td>1,2</td><td>6</td><td>3,1</td></tr></table>	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk	661	26	37	51	1,2	6	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>1402</td><td>51</td><td>42</td><td>207</td><td>0,8</td><td>7</td><td>28</td></tr></table>	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk	1402	51	42	207	0,8	7
Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk																																																																				
833	32	0	92	1,5	10	6,8																																																																				
Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk																																																																				
719	45	14	94	0,8	3	0,0																																																																				
Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk																																																																				
598	28	29	55	0,9	9	0,0																																																																				
Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk																																																																				
661	26	37	51	1,2	6	3,1																																																																				
Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk																																																																				
1402	51	42	207	0,8	7	28																																																																				
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 !