

Jókai Mór Református Ált. Iskola - Miskolc										Étlap										Repeta Win Szoftver										3.hét																													
VENDÉG - F										2026.01.19 - 2026.01.23																																																	
HÉTFŐ										KEDD										SZERDA										CSÜTÖRTÖK										PÉNTEK																			
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									
										g										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									
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-Szulfít(11) ;Rákféle(12) ;Csillagfűrt(13) ;Puhatestűek(14)

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