

Jókai Mór Református Ált. Iskola - Miskolc		Étlap		Repeta Win Szoftver		10.hét																																																																				
ÁLT.I-TM-TOJM-D		2026.03.02 - 2026.03.06																																																																								
H É T F Ő		K E D D		S Z E R D A		C S Ü T Ö R T Ö K		P É N T E K																																																																		
T																																																																										
E	Húsleves- főtt hús(1-3-11-4) Kal:265 F:21g Zs:11g Szh:21g So:0,9g Tzs:2,9g C:0,0g Főtt burgonya(11) Kal:141 F: 4g Zs: 0g Szh:28g So:0,4g Tzs:0,0g C:0,0g	Köménymagleves(1-2-3-4-10) Kal: 69 F: 1g Zs: 5g Szh: 5g So:0,0g Tzs:0,5g C:0,0g Szárnyasrizottó(1-2-3-4-10) Kal:326 F: 7g Zs: 5g Szh:59g So:1,1g Tzs:0,5g C:0,0g	Zöldségleves(1-2-3-4-11) Kal: 24 F: 1g Zs: 1g Szh: 4g So:0,0g Tzs:0,1g C:0,0g Toroskáposzta Kal:180 F:14g Zs:10g Szh: 7g So:0,6g Tzs:2,2g C:0,0g Kenyér(1-8) Kal:127 F: 5g Zs: 0g Szh:26g So:0,8g Tzs:0,0g C:0,0g	Lebbencsleves - tm,tojm(4) Kal:*** F:70g Zs: 9g Szh:**g So:0,0g Tzs:0,5g C:0,0g Csirkepörkölt - tm,tojm Kal: 72 F: 1g Zs: 6g Szh: 3g So:1,0g Tzs:0,6g C:0,0g Tésztaköret - tm,tojm Kal: 38 F: 0g Zs: 3g Szh: 2g So:0,0g Tzs:0,4g C:0,0g	Natur szelet(1) Kal:439 F:29g Zs:20g Szh:31g So:1,2g Tzs:6,9g C:0,0g Petrezselymes burgonya Kal:148 F: 3g Zs: 5g Szh:20g So:0,0g Tzs:0,6g C:0,0g Bolgár saláta Kal:149 F: 4g Zs: 1g Szh:31g So:0,0g Tzs:0,0g C: 20g Ivólé 100 % - lev.helyett Kal:499 F: 3g Zs: 0g Szh:**g 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>406</td><td>25</td><td>0</td><td>48</td><td>1,3</td><td>3</td><td>0,0</td></tr></table>	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk	406	25	0	48	1,3	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>394</td><td>8</td><td>10</td><td>64</td><td>1,1</td><td>1</td><td>0,0</td></tr></table>	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk	394	8	10	64	1,1	1	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>331</td><td>19</td><td>12</td><td>37</td><td>1,3</td><td>2</td><td>0,0</td></tr></table>	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk	331	19	12	37	1,3	2	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>3770</td><td>71</td><td>18</td><td>808</td><td>1,0</td><td>2</td><td>0,0</td></tr></table>	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk	3770	71	18	808	1,0	2	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>1236</td><td>38</td><td>26</td><td>196</td><td>1,2</td><td>7</td><td>20</td></tr></table>	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk	1236	38	26	196	1,2	7
Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk																																																																				
406	25	0	48	1,3	3	0,0																																																																				
Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk																																																																				
394	8	10	64	1,1	1	0,0																																																																				
Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk																																																																				
331	19	12	37	1,3	2	0,0																																																																				
Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk																																																																				
3770	71	18	808	1,0	2	0,0																																																																				
Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk																																																																				
1236	38	26	196	1,2	7	20																																																																				
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) ;Rákfélé (12) ;Csillagfűrt (13) ;Puhatestűek (14)

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