

Jóka! Mór Református Ált. Iskola - Miskolc		Étlap		Repeta Win Szoftver		11.hét			
ÁLT.I-TM-TOJM-D		2026.03.09 - 2026.03.13							
HÉTFŐ		KEDD		SZERDA		CSÜTÖRTÖK		PÉNTEK	
T									
	g								
E	Daragaluska-leves(1-4-11-2-3-10) Kal:112 F: 4g Zs: 2g Szh:22g So:0,0g Tzs:0,1g C:0,0g Burgonyafőzelék - tm,tojm(11-2-3-4-10) Kal:232 F: 4g Zs: 6g Szh:37g So:0,0g Tzs:0,6g C:3,6g Aprósült(1-2-3-4-10) Kal:152 F:16g Zs: 8g Szh: 3g So:0,8g Tzs:2,3g C:0,0g Kenyér - főzelékhez(1-8) Kal:102 F: 4g Zs: 0g Szh:21g So:0,6g Tzs:0,0g C:0,0g	Gombaleves - tm,tojm(1-2-3-4-10-11) Kal: 67 F: 1g Zs: 4g Szh: 8g So:0,0g Tzs:0,5g C:0,0g Sertéspörkölt Kal:259 F:17g Zs:19g Szh: 3g So:0,8g Tzs:3,7g C:0,0g Petrezselymes burgonya Kal:148 F: 3g Zs: 5g Szh:20g So:0,0g Tzs:0,6g C:0,0g	Csontleves(4-11-2-3-10) Kal: 32 F: 1g Zs: 0g Szh: 9g So:0,3g Tzs:0,1g C:0,0g Csirkepörkölt - tm,tojm Kal: 72 F: 1g Zs: 6g Szh: 3g So:1,0g Tzs:0,6g C:0,0g Párolt rizs Kal:375 F: 6g Zs:11g Szh:62g So:0,2g Tzs:1,1g C:0,0g	Burgonyaleves rántással Kal:122 F: 3g Zs: 1g Szh:23g So:0,3g Tzs:0,1g C:0,0g Zöldséges pulykarizottó(1-2-3-4-10) Kal:406 F:23g Zs:11g Szh:50g So:0,8g Tzs:1,2g C:0,0g	Ivólé 100 % - lev.helyett Kal:499 F: 3g Zs: 0g Szh:**g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g Hamburger(1-3) Kal:563 F:16g Zs:29g Szh:54g So:0,0g Tzs:2,9g C:0,0g				
	g	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 599 28 0 82 1,4 3 3,6	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 474 21 28 31 0,8 5 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 479 8 17 74 1,5 2 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 528 26 12 74 1,1 1 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 1062 19 29 168 0,0 3 0,0			
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 !