

Jókai Mór Református Ált. Iskola - Miskolc		Étlap		Repeta Win Szoftver		9.hét			
ÁLT.1-TM-TOJM-D		2026.02.23 - 2026.02.27							
HÉTFŐ		KEDD		SZERDA		CSÜTÖRTÖK		PÉNTEK	
T									
E	Jérцерagu leves(4-11-2-3) Kal:203 F:16g Zs:11g Szh:12g So:0,6g Tzs:5,1g C:0,0g	Burgonyaleves rántással Kal:122 F: 3g Zs: 1g Szh:23g So:0,3g Tzs:0,1g C:0,0g	Orjaleves eperlevéllel(11-2-3-4-10) Kal: 72 F: 2g Zs: 3g Szh:10g So:0,5g Tzs:0,5g 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	Káposztásbaleves tarjával(1-2-3-4-10) Kal:374 F:19g Zs:15g Szh:37g So:0,1g Tzs:5,1g C:1,0g				
	Sárgaborsó főzelék(1) Kal:366 F:19g Zs:10g Szh:49g So:0,1g Tzs:0,9g C:0,0g	Lecsos sertesszelet(1-2-3-4-10) Kal:270 F:20g Zs:16g Szh:11g So:0,8g Tzs:3,0g C:0,0g	Bácskai rizseshús Kal:351 F:17g Zs:12g Szh:41g So:0,6g Tzs:2,4g C:0,0g	Roston hal szelet (6) Kal:265 F:17g Zs:16g Szh: 8g So:1,0g Tzs:7,8g C:0,0g	Kakaocsiga mester term. Kal:289 F: 1g Zs:12g Szh:45g So:0,1g Tzs:4,9g C:8,0g				
	Sült virsli(2-8-10) Kal:399 F:20g Zs:34g Szh: 0g So:1,6g Tzs:6,7g C:0,0g	Bulgur(1) Kal:515 F:12g Zs:11g Szh:90g So:0,1g Tzs:1,1g C:0,0g	Banán Kal:238 F: 3g Zs: 0g Szh:61g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g	Főtt burgonya(11) Kal:141 F: 4g Zs: 0g Szh:28g So:0,4g Tzs:0,0g C:0,0g					
	Kenyér - főzelékhez(1-8) Kal:102 F: 4g Zs: 0g Szh:21g So:0,6g Tzs:0,0g C:0,0g								
g	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 1070 59 0 82 2,8 13 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 907 34 28 124 1,2 4 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 660 23 16 111 1,1 3 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 594 26 23 60 1,6 9 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 663 21 27 82 0,2 10 9,0				
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) Szezám (5) Hal (6)Mogyoró (7)Szója (8)Diófélé (9) ;Mustár (10) ;SO2-Szulfid (11) ;Rákféle (12) ;Csillagfűrt (13) ;Puhatestűek (14)

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