

Jókai Mór Református Ált. Iskola - Miskolc		Étlap		Repeta Win Szoftver		12.hét			
ÁLT.I-TM-TOJM-D		2026.03.16 - 2026.03.20							
HÉTFŐ		KEDD		SZERDA		CSÜTÖRTÖK		PÉNTEK	
T									
	g								
E	Májgaluskaleves(4-11-3-2-10) Kal:176 F: 6g Zs: 9g Szh:19g So:0,2g Tzs:1,5g C:0,0g Zöldborsófőzelék rántással(1-2-3-4) Kal:167 F: 7g Zs: 3g Szh:27g So:0,1g Tzs:0,4g C:0,0g 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	Köménymagleves(1-2-3-4-10) Kal: 69 F: 1g Zs: 5g Szh: 5g So:0,0g Tzs:0,5g C:0,0g Pirított zsemlekocka Kal: 18 F: 1g Zs: 0g Szh: 4g So:0,0g Tzs:0,0g 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	Paradicsomleves(1-2-3-4-10) Kal:109 F: 2g Zs: 5g Szh:14g So:0,1g Tzs:0,5g C:0,0g Majorannas pulykatokány(1) Kal:390 F:24g Zs:15g Szh:40g So:1,1g Tzs:1,8g C:0,0g Kuszkusz(1) Kal:145 F: 3g Zs: 3g Szh:25g So:0,0g Tzs:0,3g C:0,0g	Gombaleves zöldséges(1-2-3-4-10-11) Kal:105 F: 3g Zs: 6g Szh:14g So:0,0g Tzs:0,7g C:0,0g Sztroganoff cs.mellcsikok(1) Kal:147 F:21g Zs: 3g Szh: 9g So:0,4g 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	Káposztásvirslis leves(2-8-10-11-3-4) Kal:390 F:18g Zs:23g Szh:26g So:0,7g Tzs:8,6g C:0,0g Diétás sütemény szelet Kal: 0 F: 0g Zs: 0g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g				
	g	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 597 33 0 70 1,7 4 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 674 33 30 60 1,2 8 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 645 29 22 79 1,2 3 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 627 30 19 85 0,6 2 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 390 18 23 26 0,7 9 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) Szezám (5) Hal (6)Mogyoró (7)Szója (8)Dióféle (9) ;Mustár (10) ;SO2-Szulfid (11) ;Rákféle (12) ;Csillagfűrt (13) ;Puhatestűek (14)

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