

Jókai Mór Református Ált. Iskola - Miskolc		Étlap		Repeta Win Szoftver		12.hét																																																																				
FELNÖTT 19-69-F		2026.03.16 - 2026.03.20																																																																								
HÉTFŐ		KEDD		SZERDA		CSÜTÖRTÖK		PÉNTEK																																																																		
T																																																																										
g																																																																										
E	Májgaluskaleves(4-11-3-2-10) Kal:177 F: 6g Zs: 9g Szh:19g So:0,2g Tzs:1,5g C:0,0g Zöldborsófőzelék(1-2-3-4) Kal:240 F:11g Zs: 4g Szh:38g So:0,1g Tzs:1,2g C:5,1g Főtt tojás(3) Kal:102 F: 8g Zs: 7g Szh: 0g So:0,0g Tzs:2,8g C:0,0g Kenyér - főzelékhez(1) Kal: 24 F: 1g Zs: 0g Szh: 4g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g	Zellerkrémleves(4-2-1) Kal:140 F: 3g Zs:10g Szh:10g So:0,1g Tzs:4,7g C:0,0g Levesgyöngy(1-2-3) Kal: 83 F: 1g Zs: 5g Szh: 8g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g Gödöllői töltött karaj(3-1-2-4-10) Kal:330 F:26g Zs:19g Szh:10g So:1,0g Tzs:4,5g C:0,0g Petrezselymes burgonya(11) Kal:301 F: 7g Zs: 6g Szh:50g So:0,0g Tzs:0,6g C:0,0g	Paradicsomleves(4-1-2-3-10) Kal:225 F: 4g Zs: 5g Szh:39g So:0,1g Tzs:0,6g C: 18g Majorannas pulykatokány(2-1) Kal:452 F:25g Zs:20g Szh:41g So:1,1g Tzs:4,6g 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.mellesíkok(2-1) Kal:169 F:22g Zs: 5g Szh: 9g So:0,4g Tzs:1,6g C:0,0g Párolt rizs Kal:375 F: 6g Zs:11g Szh:62g So:0,2g Tzs:1,1g C:0,0g	Káposztásvirsli leves(2-8-10-11-3-4) Kal:390 F:18g Zs:23g Szh:26g So:0,7g Tzs:8,6g C:0,0g Csoda csoki ízű gombóc(1-3) Kal: 72 F: 1g Zs: 0g Szh:17g So:0,0g Tzs:0,0g C: 10g Kenyér-húsos leveshez(1) Kal: 18 F: 1g Zs: 0g Szh: 3g 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>543</td><td>26</td><td>0</td><td>62</td><td>0,3</td><td>5</td><td>5,1</td></tr></table>	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk	543	26	0	62	0,3	5	5,1	<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>855</td><td>37</td><td>40</td><td>77</td><td>1,1</td><td>10</td><td>0,0</td></tr></table>	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk	855	37	40	77	1,1	10	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>822</td><td>32</td><td>28</td><td>106</td><td>1,2</td><td>5</td><td>18</td></tr></table>	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk	822	32	28	106	1,2	5	18	<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>649</td><td>31</td><td>21</td><td>85</td><td>0,6</td><td>3</td><td>0,0</td></tr></table>	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk	649	31	21	85	0,6	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>480</td><td>19</td><td>23</td><td>46</td><td>0,7</td><td>9</td><td>10</td></tr></table>	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk	480	19	23	46	0,7	9
Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk																																																																				
543	26	0	62	0,3	5	5,1																																																																				
Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk																																																																				
855	37	40	77	1,1	10	0,0																																																																				
Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk																																																																				
822	32	28	106	1,2	5	18																																																																				
Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk																																																																				
649	31	21	85	0,6	3	0,0																																																																				
Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk																																																																				
480	19	23	46	0,7	9	10																																																																				
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) ;Rákféle (12) ;Csillagfűrt (13) ;Puhatestűek (14)

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