

Jókai Mór Református Ált. Iskola - Miskolc										Étlap										Repeta Win Szoftver										13.hét																													
FELNÖTT 19-69-F										2026.03.23 - 2026.03.27																																																	
HÉTFŐ										KEDD										SZERDA										CSÜTÖRTÖK										PÉNTEK																			
T																																																											
g																																																											
E	Orjaleves eperlevéllel(1-3-2-4) Kal: 88 F: 3g Zs: 4g Szh:13g So:0,5g Tzs:0,5g C:0,0g Húsgombóc-paradicsomos(1-3-4-2) Kal:372 F:18g Zs:11g Szh:48g So:0,7g Tzs:2,6g C: 18g Főtt burgonya(11) Kal:219 F: 6g Zs: 0g Szh:43g So:0,7g Tzs:0,0g C:0,0g										Lyoni hagymaleves(1-2-3-4-10) Kal:156 F: 3g Zs:10g Szh:14g So:0,0g Tzs:4,7g C:3,3g Grill csirkecomb(1-2-3-4-10) Kal:100 F: 6g Zs: 7g Szh: 3g So:0,0g Tzs:0,9g C:0,0g Petrezselymes burgonya(11) Kal:301 F: 7g Zs: 6g Szh:50g So:0,0g Tzs:0,6g C:0,0g Körte befőtt Kal: 2 F: 0g Zs: 0g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g										Fehérbableves(4-1-2-3-10) Kal:290 F:15g Zs: 5g Szh:45g So:0,1g Tzs:0,6g C:0,0g Ananászos pulykaragu(1-2) Kal:278 F:19g Zs:17g Szh:11g So:1,1g Tzs:4,4g C:0,0g Párolt rizs Kal:375 F: 6g Zs:11g Szh:62g So:0,2g Tzs:1,1g C:0,0g										Francia tyúkhúsleves(4-1-3-2-10-11) Kal: 91 F: 5g Zs: 1g Szh:18g So:0,0g Tzs:0,2g C:0,0g Székelykáposzta(1-4) Kal:383 F:22g Zs:24g Szh:17g So:0,8g Tzs:6,5g C:0,0g Kenyér - főzelékhez(1) Kal: 24 F: 1g Zs: 0g Szh: 4g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g										Köménymagleves(1-2-3-4-10) Kal:111 F: 2g Zs: 7g Szh: 9g So:0,1g Tzs:0,8g C:0,0g Pírtott zsemlekocka Kal: 18 F: 1g Zs: 0g Szh: 4g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g Gyros pitába öntett+ saláta(2) Kal:416 F:11g Zs:17g Szh:53g So:0,0g Tzs:3,8g C:1,0g																		
	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 679 26 0 104 1,9 3 18										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 559 16 22 67 0,1 6 3,3										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 943 40 32 118 1,4 6 0,0										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 498 28 25 40 0,9 7 0,0										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 545 13 25 66 0,1 5 1,0																		
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 !