

Jóka! Mór Református Ált. Iskola - Miskolc										Étlap										Repeta Win Szoftver										14.hét																																																						
ÁLT.1-TM-TOJM-D										2026.03.30 - 2026.04.03																																																																										
HÉTFŐ										KEDD										SZERDA										CSÜTÖRTÖK										PÉNTEK																																												
T																																																																																				
g																																																																																				
E	Libaleves(4-11-2-3-10) Kal:142 F:11g Zs: 7g Szh:11g So:0,1g Tzs:1,6g C:0,0g Vöröslencsfőzelék rántással Kal:120 F: 3g Zs: 4g Szh:16g So:0,1g Tzs:0,5g C:3,4g Sült füstölt tarja Kal:193 F:11g Zs:16g Szh: 0g So:0,1g Tzs:7,9g C:0,0g Kenyér(1-8) Kal:127 F: 5g Zs: 0g Szh:26g So:0,8g Tzs:0,0g C:0,0g										Burgonyaleves rántással Kal:122 F: 3g Zs: 1g Szh:23g So:0,3g Tzs:0,1g C:0,0g Eszterházy sertéstokány Kal:149 F:17g Zs: 7g Szh: 3g So:0,9g Tzs:2,3g C:0,0g Tésztaköret - tm,tojm Kal: 38 F: 0g Zs: 3g Szh: 2g So:0,0g Tzs:0,4g C:0,0g										Gulyásleves(4-11-2-3-10) Kal:327 F:24g Zs:18g Szh:19g So:1,1g Tzs:4,0g C:0,0g Mákostészta Kal:334 F: 7g Zs:13g Szh:44g So:1,1g Tzs:3,5g C: 36g Kenyér(1-8) Kal:127 F: 5g Zs: 0g Szh:26g So:0,8g Tzs:0,0g C:0,0g																																																															
g	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk	582			29			0			53			1,0			10			3,4			Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk	309			20			11			29			1,2			3			0,0			Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk	788			36			32			88			2,9			8			36		
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 !