

Jókai Mór Református Ált. Iskola - Miskolc										Étlap										Repeta Win Szoftver										14.hét																													
FELNÖTT 19-69-F										2026.03.30 - 2026.04.03																																																	
HÉTFŐ										KEDD										SZERDA										CSÜTÖRTÖK										PÉNTEK																			
T																																																											
	g																																																										
E	Libaleves(4-11-2-3-10) Kal:137 F:11g Zs: 7g Szh: 9g So:0,1g Tzs:1,7g C:0,0g Vöröslencsfőzelék(1) Kal:173 F: 4g Zs:10g Szh:16g So:0,1g Tzs:3,0g C:3,4g Sült füstölt tarja Kal:193 F:11g Zs:16g Szh: 0g So:0,1g Tzs:7,9g C:0,0g Kenyér-teljes kiörlésű(1) Kal: 30 F: 1g Zs: 0g Szh: 6g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g										Burgonyaleves magyaros(11-2-3-4-10) Kal:232 F: 5g Zs:10g Szh:29g So:0,1g Tzs:1,1g C:0,0g Eszterházy sertéstokány(2) Kal:282 F:19g Zs:19g Szh: 5g So:0,9g Tzs:8,7g C:0,0g Tésztaköret(3) Kal: 96 F: 1g Zs: 7g Szh: 6g So:0,2g Tzs:0,8g C:0,0g										Gulyásleves(11-4-2-3-10) Kal:546 F:32g Zs:20g Szh:58g So:1,1g Tzs:4,3g C:0,0g Rizsfelfújt(3-1) Kal:619 F:22g Zs: 9g Szh:99g So:0,0g Tzs:4,6g C: 22g Kenyér-húsos leveshez(1) Kal: 18 F: 1g Zs: 0g Szh: 3g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g										Csontleves(4-11-2-3-10) Kal:112 F: 5g Zs: 1g Szh:21g So:0,4g Tzs:0,2g C:0,0g Burgonyafőzelék(2-1-11-3-4-10) Kal:390 F: 7g Zs:18g Szh:46g So:0,2g Tzs:4,4g C:6,8g Aprósült(1-2-3-4-10) Kal:158 F:16g Zs: 8g Szh: 4g So:0,8g Tzs:2,3g C:0,0g Kenyér - főzelékhez(1) Kal: 24 F: 1g Zs: 0g Szh: 4g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g																												
	g																																																										
Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk																													
533 27 0 31 0,2 13 3,4										610 25 36 40 1,2 11 0,0										1182 55 30 161 1,1 9 22										684 28 27 76 1,4 7 6,8																													
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 !