

Jókai Mór Református Ált. Iskola - Miskolc		Étlap		Repeta Win Szoftver		16.hét																																																																				
ÁLT.I-TM-TOJM-D		2026.04.13 - 2026.04.17																																																																								
HÉTFŐ		KEDD		SZERDA		CSÜTÖRTÖK		PÉNTEK																																																																		
T																																																																										
E	Egri húsleves(4-11-3-2-10) Kal:115 F:10g Zs: 4g Szh:11g So:0,4g Tzs:1,2g C:0,0g Sárgaborsó főzelék(1-2-3-4-10) Kal:232 F:12g Zs: 6g Szh:31g So:0,0g Tzs:0,6g C:0,0g Sült virsli(2-8-10) Kal:399 F:20g Zs:34g Szh: 0g So:1,6g Tzs:6,7g C:0,0g	Gombaleves - tm,tojm(1-2-3-4-10-11) Kal: 67 F: 1g Zs: 4g Szh: 8g So:0,0g Tzs:0,5g C:0,0g Levesgyöngy(1-2-3) Kal: 28 F: 0g Zs: 2g Szh: 3g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g Roston hal szelet (6) Kal:265 F:17g Zs:16g Szh: 8g So:1,0g Tzs:7,8g C:0,0g Párolt rizs Kal:375 F: 6g Zs:11g Szh:62g So:0,2g Tzs:1,1g C:0,0g	Lebbencsleves - tm,tojm(4) Kal:*** F:70g Zs: 9g Szh:**g So:0,0g Tzs:0,5g C:0,0g Bakonyi ragu csirkehúsból Kal:158 F: 2g Zs:13g Szh: 5g So:0,1g Tzs:3,4g C:0,0g Tésztaköret - tm,tojm Kal: 38 F: 0g Zs: 3g Szh: 2g So:0,0g Tzs:0,4g 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 Magyaros csirkemáj(1-2-3-4-10-11) Kal:223 F:25g Zs: 9g Szh: 9g So:0,0g Tzs:2,3g C:0,0g Főtt burgonya(11) Kal:141 F: 4g Zs: 0g Szh:28g So:0,4g Tzs:0,0g C:0,0g Csemege uborka Kal: 2 F: 0g Zs: 0g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g	Lencsegulyás(8-1-2-3-4-10-11) Kal:337 F:16g Zs:15g Szh:34g So:0,3g Tzs:4,3g C:4,1g Mákostészta Kal:334 F: 7g Zs:13g Szh:44g So:1,1g Tzs:3,5g C: 36g Mandarin Kal: 68 F: 1g Zs: 0g Szh:15g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g 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>746</td><td>42</td><td>0</td><td>43</td><td>2,0</td><td>9</td><td>0,0</td></tr></table>	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk	746	42	0	43	2,0	9	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>734</td><td>25</td><td>32</td><td>81</td><td>1,2</td><td>9</td><td>0,0</td></tr></table>	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk	734	25	32	81	1,2	9	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>3857</td><td>72</td><td>25</td><td>810</td><td>0,1</td><td>4</td><td>0,0</td></tr></table>	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk	3857	72	25	810	0,1	4	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>657</td><td>44</td><td>14</td><td>82</td><td>0,5</td><td>3</td><td>0,0</td></tr></table>	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk	657	44	14	82	0,5	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>756</td><td>25</td><td>28</td><td>96</td><td>1,3</td><td>8</td><td>40</td></tr></table>	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk	756	25	28	96	1,3	8
Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk																																																																				
746	42	0	43	2,0	9	0,0																																																																				
Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk																																																																				
734	25	32	81	1,2	9	0,0																																																																				
Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk																																																																				
3857	72	25	810	0,1	4	0,0																																																																				
Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk																																																																				
657	44	14	82	0,5	3	0,0																																																																				
Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk																																																																				
756	25	28	96	1,3	8	40																																																																				
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 !