

Jókai Mór Református Ált. Iskola - Miskolc																Étlap				Repeta Win Szoftver				17.hét																
OVI-TM-TOJM-D								2026.04.20 - 2026.04.24																																
HÉTFŐ								KEDD								SZERDA								CSÜTÖRTÖK								PÉNTEK								
T																																								
g																																								
E	Daragaluska-leves(1-4-11-2-3-10) Kal:112 F: 4g Zs: 2g Szh:22g So:0,0g Tzs:0,1g C:0,0g Tökfőzelék Kal:121 F: 2g Zs: 5g Szh:17g So:0,0g Tzs:0,6g C:0,0g Vagdalt pogácsa(3-1-2-4-10) Kal:331 F:22g Zs:13g Szh:28g So:0,8g Tzs:4,6g C:0,0g Kenyér - főzelékhez(1-8) Kal:102 F: 4g Zs: 0g Szh:21g So:0,6g Tzs:0,0g C:0,0g								Paradicsomleves(1-2-3-4-10) Kal:109 F: 2g Zs: 5g Szh:14g So:0,1g Tzs:0,5g C:0,0g Ropogos sült csirkecomb(1-2-3-4-10) Kal: 76 F: 5g Zs: 5g Szh: 3g So:0,1g Tzs:1,4g C:0,0g Petrezselymes burgonya Kal:148 F: 3g Zs: 5g Szh:20g So:0,0g Tzs:0,6g C:0,0g								Köménymagleves(1-2-3-4-10) Kal: 69 F: 1g Zs: 5g Szh: 5g So:0,0g Tzs:0,5g C:0,0g Pirított zsemlekocka Kal: 18 F: 1g Zs: 0g Szh: 4g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g Főtt burgonya(11) Kal:141 F: 4g Zs: 0g Szh:28g So:0,4g Tzs:0,0g C:0,0g Natur szelet(1) Kal:439 F:29g Zs:20g Szh:31g So:1,2g Tzs:6,9g C:0,0g Mandarin Kal: 68 F: 1g Zs: 0g Szh:15g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g								Karfiolleves -zöldséges(1-2-3-4-10-11) Kal:109 F: 2g Zs: 8g Szh:11g So:0,1g Tzs:0,9g C:0,0g Csirkepörkölt - tm,tojm Kal: 72 F: 1g Zs: 6g Szh: 3g So:1,0g Tzs:0,6g C:0,0g Tésztaköret - tm,tojm Kal: 38 F: 0g Zs: 3g Szh: 2g So:0,0g Tzs:0,4g C:0,0g								Babgulyás(4-11-2-3-10) Kal:435 F:30g Zs:15g Szh:45g So:0,8g Tzs:3,0g C:0,0g Grízestészta(1) Kal:339 F: 4g Zs: 5g Szh:67g So:0,0g Tzs:0,6g C: 34g							
	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 666 32 0 88 1,4 5 0,0								Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 334 10 14 38 0,2 3 0,0								Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 734 35 25 82 1,6 7 0,0								Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 218 3 16 16 1,1 2 0,0								Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 774 34 21 111 0,8 4 34							
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 !