

Jókai Mór Református Ált. Iskola - Miskolc										Étlap										Repeta Win Szoftver										35.hét																				
FELNÖTT 19-69-F										2026.08.24 - 2026.08.28																																								
HÉTFŐ										KEDD										SZERDA										CSÜTÖRTÖK										PÉNTEK										
T																																																		
g																																																		
E	Daragaluska-leves(1-4-11-2-3-10) Kal:120 F: 5g Zs: 2g Szh:27g So:0,1g Tzs:0,4g C:0,0g Lencsefőzelék(1) Kal:487 F:24g Zs:18g Szh:55g So:0,0g Tzs:5,0g C:3,1g 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										Burgonyaleves magyaros(11-2-3-4-10) Kal:232 F: 5g Zs:10g Szh:29g So:0,1g Tzs:1,1g C:0,0g Bácskai rizseshús Kal:528 F:24g Zs:19g Szh:63g So:0,9g Tzs:3,5g C:0,0g Cékla savanyúság Kal: 22 F: 1g Zs: 0g Szh: 4g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g										Zöldborsóleves - zöldséges(1-2-3-4-10-11) Kal:165 F: 6g Zs: 6g Szh:22g So:0,1g Tzs:1,0g C:0,0g Húsos paprikás burgonya(11-2-3-4-10) Kal:447 F:22g Zs:17g Szh:46g So:0,7g Tzs:3,3g C:0,0g Csemege uborka Kal: 7 F: 1g Zs: 0g Szh: 1g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g Kenyér-teljes kiörlésű(1) Kal: 30 F: 1g Zs: 0g Szh: 6g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g										Zöldbableves tejfölös(1-2-3-4-10) Kal:169 F: 4g Zs:10g Szh:16g So:0,7g Tzs:3,8g C:0,0g Tarhonyakoret(1-3) Kal:352 F: 8g Zs:15g Szh:43g So:0,0g Tzs:1,2g C:0,0g Sertéspörkölt Kal:271 F:18g Zs:19g Szh: 5g So:0,8g Tzs:3,7g C:0,0g Körte befőtt Kal: 2 F: 0g Zs: 0g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g										Egri húsleves(4-11-3-2-10) Kal:187 F:18g Zs: 6g Szh:17g So:0,8g Tzs:2,1g C:0,0g Bab főzelek(1) Kal:253 F:11g Zs: 9g Szh:32g So:0,0g Tzs:2,9g C:1,0g Főtt tojás(3) Kal:102 F: 8g Zs: 7g Szh: 0g So:0,0g Tzs:2,8g C:0,0g Kenyér - főzelékhez(1) Kal: 24 F: 1g Zs: 0g Szh: 4g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g									
	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 788 46 0 90 0,9 8 3,1										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 782 30 28 97 1,0 5 0,0										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 648 30 24 75 0,8 4 0,0										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 794 30 45 64 1,5 9 0,0										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 565 37 22 54 0,8 8 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) Szezám (5) Hal (6) Mogoró (7) Borsó (8) Dióféle (9) ; Mustár (10) ; SO2-Szulfid (11) ; Rákféle (12) ; Csillagfűrt (13) ; Puhatestűek (14)

Élelmezésvezető:.....