

Jókai Mór Református Ált. Iskola - Miskolc		Étlap		Repeta Win Szoftver		37.hét																																																																				
FELNÖTT 19-69-F		2026.09.07 - 2026.09.11																																																																								
H É T F Ő		K E D D		S Z E R D A		C S Ü T Ö R T Ö K		P É N T E K																																																																		
T																																																																										
E	Orjaleves eperlevéllel(1-3-2-4) Kal: 88 F: 3g Zs: 4g Szh:13g So:0,5g Tzs:0,5g C:0,0g Székelykáposzta(1-4) Kal:383 F:22g Zs:24g Szh:17g So:0,8g Tzs:6,5g C:0,0g Kenyér - főzelékhez(1) Kal: 24 F: 1g Zs: 0g Szh: 4g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g	Majorannás burgonyaleves(11-2-3-4-10) Kal:284 F: 6g Zs: 8g Szh:43g So:0,1g Tzs:0,9g C:0,0g Tejszínes csirkemell(1-2-3-4-10) Kal:280 F:24g Zs:15g Szh:10g So:0,0g Tzs:4,2g C:0,0g Sárgarépás rizs Kal:356 F: 6g Zs:10g Szh:58g So:0,1g Tzs:1,1g 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 Firenzei halszelet (6-2-1-3-4-10) Kal:369 F:24g Zs:21g Szh:17g So:1,0g Tzs: 11g C:0,0g Joghos kapros burgonya(2-11) Kal:324 F:19g Zs:14g Szh:54g So:0,3g Tzs:5,9g C:0,0g	Olasz zöldségleves(11-4-2-3-10) Kal:138 F: 3g Zs: 7g Szh:17g So:0,1g Tzs:1,8g C:0,0g Rakott karfiol(2-1-3-4-10-11) Kal:464 F:27g Zs:24g Szh:32g So:0,9g Tzs:6,9g C:0,0g Kenyér - főzelékhez(1) Kal: 24 F: 1g Zs: 0g Szh: 4g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g	Bakonyi betyárleves(1-4-3-2-10) Kal:712 F:22g Zs:48g Szh:42g So:0,1g Tzs: 21g C:0,0g Grízestészta(1-2-3) Kal:595 F:12g Zs:12g Szh:**g So:0,0g Tzs:1,5g C: 34g Áfonyalekvár Kal: 8 F: 0g Zs: 0g Szh: 2g 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>495</td><td>26</td><td>0</td><td>34</td><td>1,4</td><td>7</td><td>0,0</td></tr></table>	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk	495	26	0	34	1,4	7	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>920</td><td>36</td><td>33</td><td>110</td><td>0,2</td><td>6</td><td>0,0</td></tr></table>	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk	920	36	33	110	0,2	6	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>983</td><td>58</td><td>40</td><td>116</td><td>1,4</td><td>18</td><td>0,0</td></tr></table>	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk	983	58	40	116	1,4	18	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>625</td><td>31</td><td>32</td><td>54</td><td>0,9</td><td>9</td><td>0,0</td></tr></table>	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk	625	31	32	54	0,9	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>1315</td><td>35</td><td>61</td><td>149</td><td>0,1</td><td>22</td><td>34</td></tr></table>	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk	1315	35	61	149	0,1	22
Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk																																																																				
495	26	0	34	1,4	7	0,0																																																																				
Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk																																																																				
920	36	33	110	0,2	6	0,0																																																																				
Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk																																																																				
983	58	40	116	1,4	18	0,0																																																																				
Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk																																																																				
625	31	32	54	0,9	9	0,0																																																																				
Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk																																																																				
1315	35	61	149	0,1	22	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) 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 !