

Jókai Mór Református Ált. Iskola - Miskolc		Étlap		 Repeta Win Szoftver		38.hét																																																																					
VENDÉG - F		2026.09.14 - 2026.09.18																																																																									
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																																																																											
	g																																																																										
E	Csontleves(4-11-2-3-10) Kal:112 F: 5g Zs: 1g Szh:21g So:0,4g Tzs:0,2g C:0,0g Babfőzelék(1) Kal:412 F:20g Zs:10g Szh:59g So:0,1g Tzs:2,7g C:2,0g Sült debreceni p.kolbász(8) Kal:336 F:16g Zs:33g Szh: 0g So:1,0g Tzs: 11g C:0,0g Kenyér - főzelékhez(1) Kal: 24 F: 1g Zs: 0g Szh: 4g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g	Gyümölcsleves(1-2) Kal:362 F: 4g Zs:13g Szh:56g So:0,0g Tzs:6,3g C: 31g Rántott borda(1-3-2) Kal:460 F:31g Zs:21g Szh:31g So:1,2g Tzs:7,4g C:0,0g Petrezselymes burgonya(11-2) Kal:257 F: 7g Zs: 1g Szh:50g So:0,0g Tzs:0,1g C:0,0g Káposztasaláta Kal: 74 F: 2g Zs: 0g Szh:15g So:0,1g Tzs:0,0g C:8,1g	Burgonyaleves tejfölös(11-2-3-4-10) Kal:220 F: 5g Zs: 6g Szh:34g So:0,1g Tzs:2,5g C:3,1g Csirkepörkölt(1-2-3-4-10) Kal:133 F: 2g Zs:10g Szh: 7g So:0,0g Tzs:1,0g C:0,0g Tésztaköret(3) Kal: 96 F: 1g Zs: 7g Szh: 6g So:0,2g Tzs:0,8g 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 Szárnyszerű rizottó(1-2-3-4-10) Kal:351 F: 8g Zs: 7g Szh:61g So:1,1g Tzs:0,5g C:0,0g Reszelt sajt(2) Kal: 70 F: 5g Zs: 6g Szh: 0g So:0,0g Tzs:3,3g 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 Nudli - gyümölcsízzel(1-2-3-4-10) Kal:674 F:14g Zs:10g Szh:**g So:0,0g Tzs:1,2g C: 25g Kenyér-húsos leveshez(1) Kal: 18 F: 1g Zs: 0g Szh: 3g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g																																																																						
	g	<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>884</td><td>42</td><td>0</td><td>85</td><td>1,4</td><td>14</td><td>2,0</td></tr></table>	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk	884	42	0	85	1,4	14	2,0	<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>1153</td><td>44</td><td>35</td><td>151</td><td>1,3</td><td>14</td><td>39</td></tr></table>	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk	1153	44	35	151	1,3	14	39	<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>449</td><td>8</td><td>23</td><td>46</td><td>0,3</td><td>4</td><td>3,1</td></tr></table>	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk	449	8	23	46	0,3	4	3,1	<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>530</td><td>15</td><td>20</td><td>72</td><td>1,2</td><td>5</td><td>0,0</td></tr></table>	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk	530	15	20	72	1,2	5	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>1238</td><td>47</td><td>31</td><td>189</td><td>1,1</td><td>5</td><td>25</td></tr></table>	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk	1238	47	31	189	1,1	5
Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk																																																																					
884	42	0	85	1,4	14	2,0																																																																					
Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk																																																																					
1153	44	35	151	1,3	14	39																																																																					
Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk																																																																					
449	8	23	46	0,3	4	3,1																																																																					
Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk																																																																					
530	15	20	72	1,2	5	0,0																																																																					
Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk																																																																					
1238	47	31	189	1,1	5	25																																																																					
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) ; Csillagfű (13) ; Puhatestűek (14)

Élelmezésvezető:.....