

Jókai Mór Református Ált. Iskola - Miskolc										Étlap										Repeta Win Szoftver										39.hét																																																																																									
VENDÉG - F										2026.09.21 - 2026.09.25																																																																																																													
HÉTFŐ										KEDD										SZERDA										CSÜTÖRTÖK										PÉNTEK																																																																															
T																																																																																																																							
g																																																																																																																							
E	Mészárosleves(1-3-11-4-2-10) Kal:139 F: 7g Zs: 7g Szh:13g So:0,2g Tzs:1,3g C:0,0g Tökfőzelék(2-1) Kal:206 F: 4g Zs:11g Szh:22g So:0,1g Tzs:3,6g C:5,1g Sertéspörkölt Kal:271 F:18g Zs:19g Szh: 5g So:0,8g Tzs:3,7g C:0,0g Kenyér - főzelékhez(1) Kal: 24 F: 1g Zs: 0g Szh: 4g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g										Karfiolleves tejfölös(1-2-3-4-10) Kal:196 F: 4g Zs:14g Szh:11g So:0,1g Tzs:4,2g C:0,0g Sertéscsíkok budapest módra Kal:235 F:17g Zs:16g Szh: 4g So:0,6g Tzs:3,7g C:0,0g Petrezselymes rizs(2) Kal:244 F: 5g Zs: 1g Szh:53g So:0,0g Tzs:0,2g C:0,0g										Zellerkrémleves(4-2-1) Kal:140 F: 3g Zs:10g Szh:10g So:0,1g Tzs:4,7g C:0,0g Pirított zsemlekocka Kal: 18 F: 1g Zs: 0g Szh: 4g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g Tilápiahal csikok (6) Kal:167 F:17g Zs: 9g Szh: 1g So:1,3g Tzs:5,6g C:0,0g Zöldséges spag.tészta salát(2-1) Kal:517 F:14g Zs:16g Szh:70g So:0,3g Tzs:2,0g C:0,0g Reszelt sajt(2) Kal: 70 F: 5g Zs: 6g Szh: 0g So:0,0g Tzs:3,3g C:0,0g										Tojásleves(1-2-3-4-10) Kal:170 F: 5g Zs:11g Szh:12g So:0,1g Tzs:1,8g C:0,0g Natúr sertésszelet(1) Kal:249 F:19g Zs:14g Szh:12g So:0,8g Tzs:4,6g C:0,0g Főtt burgonya(11) Kal:219 F: 6g Zs: 0g Szh:43g So:0,7g Tzs:0,0g C:0,0g Káposztasaláta Kal: 74 F: 2g Zs: 0g Szh:15g So:0,1g Tzs:0,0g C:8,1g										Babgulyás(4-11-2-3-10) Kal:439 F:30g Zs:16g Szh:45g So:0,8g Tzs:3,0g C:0,0g Túrós csusza(1-3) Kal:668 F:23g Zs:37g Szh:55g So:0,2g Tzs: 13g 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><th>Kcal</th><th>F</th><th>Zs</th><th>Sz</th><th>Só</th><th>T.zs</th><th>Cuk</th></tr><tr><td>639</td><td>30</td><td>0</td><td>44</td><td>1,1</td><td>9</td><td>5,1</td></tr></table>										Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk	639	30	0	44	1,1	9	5,1	<table><tr><th>Kcal</th><th>F</th><th>Zs</th><th>Sz</th><th>Só</th><th>T.zs</th><th>Cuk</th></tr><tr><td>675</td><td>27</td><td>31</td><td>69</td><td>0,7</td><td>8</td><td>0,0</td></tr></table>										Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk	675	27	31	69	0,7	8	0,0	<table><tr><th>Kcal</th><th>F</th><th>Zs</th><th>Sz</th><th>Só</th><th>T.zs</th><th>Cuk</th></tr><tr><td>912</td><td>39</td><td>41</td><td>84</td><td>1,8</td><td>16</td><td>0,0</td></tr></table>										Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk	912	39	41	84	1,8	16	0,0	<table><tr><th>Kcal</th><th>F</th><th>Zs</th><th>Sz</th><th>Só</th><th>T.zs</th><th>Cuk</th></tr><tr><td>711</td><td>32</td><td>25</td><td>82</td><td>1,6</td><td>6</td><td>8,1</td></tr></table>										Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk	711	32	25	82	1,6	6	8,1	<table><tr><th>Kcal</th><th>F</th><th>Zs</th><th>Sz</th><th>Só</th><th>T.zs</th><th>Cuk</th></tr><tr><td>1124</td><td>54</td><td>53</td><td>104</td><td>0,9</td><td>16</td><td>0,0</td></tr></table>										Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk	1124	54	53	104	0,9	16
Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk																																																																																																																	
639	30	0	44	1,1	9	5,1																																																																																																																	
Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk																																																																																																																	
675	27	31	69	0,7	8	0,0																																																																																																																	
Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk																																																																																																																	
912	39	41	84	1,8	16	0,0																																																																																																																	
Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk																																																																																																																	
711	32	25	82	1,6	6	8,1																																																																																																																	
Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk																																																																																																																	
1124	54	53	104	0,9	16	0,0																																																																																																																	
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)Mogyoró (7)Szója (8)Dióféle (9) ;Mustár (10) ;SO2-Szulfid (11) ;Rákféle (12) ;Csillagfűrt (13) ;Puhatestűek (14)

Élelmezésvezető:.....