

Jókai Mór Református Ált. Iskola - Miskolc														Étlap								Repeta Win Szoftver				40.hét									
VENDÉG - F							2026.09.28 - 2026.10.02																												
HÉTFŐ							KEDD							SZERDA							CSÜTÖRTÖK							PÉNTEK							
T																																			
g																																			
E	Francia tyúkhúsleves(4-1-3-2-10-11) Kal: 91 F: 5g Zs: 1g Szh:18g So:0,0g Tzs:0,2g C:0,0g Zöldborsófőzelék(1-2-3-4) Kal:240 F:11g Zs: 4g Szh:38g So:0,1g Tzs:1,2g C:5,1g Sült virsli(2-8-10) Kal:399 F:20g Zs:34g Szh: 0g So:1,6g Tzs:6,7g C:0,0g Kenyér - főzelékhez(1) Kal: 24 F: 1g Zs: 0g Szh: 4g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g							Lebbencsleves(1-3-4-11) Kal:188 F: 4g Zs: 7g Szh:25g So:0,1g Tzs:1,3g C:0,0g Erdéspaprikás - tészta(1-3) Kal:598 F:30g Zs:23g Szh:62g So:1,0g Tzs:6,0g C:0,0g							Brokkoli leves(2-1-3-4-10) Kal:174 F: 5g Zs:11g Szh:11g So:0,1g Tzs:5,5g C:0,0g Pirított zsemlekocka Kal: 18 F: 1g Zs: 0g Szh: 4g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g Grill csirkecomb(1-2-3-4-10) Kal:100 F: 6g Zs: 7g Szh: 3g So:0,0g Tzs:0,9g C:0,0g Petrezselymes rizs(2) Kal:244 F: 5g Zs: 1g Szh:53g So:0,0g Tzs:0,2g C:0,0g Körte befőtt Kal: 2 F: 0g Zs: 0g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g							Libaleves(4-11-2-3-10) Kal:176 F:12g Zs: 8g Szh:17g So:0,1g Tzs:1,7g C:0,0g Csigatészta(1-3) Kal: 78 F: 3g Zs: 1g Szh:15g So:0,0g Tzs:0,1g C:0,0g Burgonyafőzelék(2-1-11-3-4-10) Kal:390 F: 7g Zs:18g Szh:46g So:0,2g Tzs:4,4g C:6,8g 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) Kal: 24 F: 1g Zs: 0g Szh: 4g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g							Káposztásvirsli leves(2-8-10-11-3-4) Kal:390 F:18g Zs:23g Szh:26g So:0,7g Tzs:8,6g C:0,0g Krumplis tészta(1-3-11) Kal:542 F:14g Zs:18g Szh:76g So:0,0g Tzs:2,2g C:0,0g Csemege uborka Kal: 7 F: 1g Zs: 0g Szh: 1g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g Kenyér-húsos leveshez(1) Kal: 18 F: 1g Zs: 0g Szh: 3g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g						
	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 754 37 0 61 1,7 8 5,1							Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 786 35 30 87 1,1 7 0,0							Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 537 17 19 72 0,1 7 0,0							Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 1000 44 39 110 1,0 11 6,8							Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 957 33 41 106 0,7 11 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) Szezámmag (5) Hal (6)Mogyoró (7)Szója (8)Dióféle (9) ;Mustár (10) ;SO2-Szulfit (11) ;Rákféle (12) ;Csillagfűrt (13) ;Puhatestűek (14)

Élelmezésvezető:.....