

Jókai Mór Református Ált. Iskola - Miskolc																Étlap										Repeta Win Szoftver										41.hét																																																																																																																	
FELNÖTT 19-69-F																2026.10.05 - 2026.10.09																																																																																																																																					
HÉTFŐ																KEDD																SZERDA																CSÜTÖRTÖK																PÉNTEK																																																																																					
T																																																																																																																																																					
g																																																																																																																																																					
E	Húsleves- főtt hús(1-3-11-4) Kal:265 F:21g Zs:11g Szh:21g So:0,9g Tzs:2,9g C:0,0g Sóskamártás(2-1) Kal:231 F: 4g Zs:12g Szh:25g So:0,1g Tzs:3,8g C: 17g Főtt burgonya(11) Kal:219 F: 6g Zs: 0g Szh:43g So:0,7g Tzs:0,0g C:0,0g																Zöldségekrémleves(2-11-4) Kal:222 F: 5g Zs:16g Szh:15g So:0,1g Tzs:8,1g C:0,0g Levesgyöngy(1-2-3) Kal: 83 F: 1g Zs: 5g Szh: 8g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g Marokkói csirkés kuskusz(1-2-3-4-10) Kal:375 F:18g Zs:11g Szh:46g So:0,0g Tzs:1,3g C:0,0g																Paradicsomleves(4-1-2-3-10) Kal:225 F: 4g Zs: 5g Szh:39g So:0,1g Tzs:0,6g C: 18g 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																Csontleves(4-11-2-3-10) Kal:112 F: 5g Zs: 1g Szh:21g So:0,4g Tzs:0,2g 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																Palócleves(1-2-3-4-10-11) Kal:346 F:17g Zs:19g Szh:23g So:0,6g Tzs:5,9g C:0,0g Mákostészta(1-2-3) Kal:718 F:19g Zs:24g Szh:**g So:1,1g Tzs:4,9g C: 36g Alma Kal: 1 F: 0g Zs: 0g Szh: 0g 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																																																																																				
	<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>715</td><td>30</td><td>0</td><td>89</td><td>1,6</td><td>7</td><td>17</td></tr></table>																Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk	715	30	0	89	1,6	7	17	<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>680</td><td>24</td><td>33</td><td>69</td><td>0,1</td><td>9</td><td>0,0</td></tr></table>																Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk	680	24	33	69	0,1	9	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>1016</td><td>44</td><td>28</td><td>135</td><td>1,4</td><td>8</td><td>26</td></tr></table>																Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk	1016	44	28	135	1,4	8	26	<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>600</td><td>32</td><td>26</td><td>58</td><td>1,2</td><td>7</td><td>0,0</td></tr></table>																Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk	600	32	26	58	1,2	7	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>1083</td><td>37</td><td>44</td><td>128</td><td>1,7</td><td>11</td><td>36</td></tr></table>																Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk	1083	37	44	128	1,7	11
Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk																																																																																																																																															
715	30	0	89	1,6	7	17																																																																																																																																															
Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk																																																																																																																																															
680	24	33	69	0,1	9	0,0																																																																																																																																															
Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk																																																																																																																																															
1016	44	28	135	1,4	8	26																																																																																																																																															
Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk																																																																																																																																															
600	32	26	58	1,2	7	0,0																																																																																																																																															
Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk																																																																																																																																															
1083	37	44	128	1,7	11	36																																																																																																																																															
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:.....