

Jóka Mór Református Ált. Iskola - Miskolc										Étlap										Repeta Win Szoftver										44.hét																				
VENDÉG - F										2026.10.26 - 2026.10.30																																								
HÉTFŐ										KEDD										SZERDA										CSÜTÖRTÖK										PÉNTEK										
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 Húsos paprikás burgonya(11-2-3-4-10) Kal:447 F:22g Zs:17g Szh:46g So:0,7g Tzs:3,3g C:0,0g Csemege uborka Kal: 7 F: 1g Zs: 0g Szh: 1g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g Kenyér - főzelékhez(1) Kal: 24 F: 1g Zs: 0g Szh: 4g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g										Zöldborsóleves - zöldszéges(1-2-3-4-10-11) Kal:165 F: 6g Zs: 6g Szh:22g So:0,1g Tzs:1,0g C:0,0g Sertéspörkölt Kal:271 F:18g Zs:19g Szh: 5g So:0,8g Tzs:3,7g C:0,0g Tarhonyaköret(1-3) Kal:352 F: 8g Zs:15g Szh:43g So:0,0g Tzs:1,2g C:0,0g Cékla savanyúság Kal: 22 F: 1g Zs: 0g Szh: 4g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g										Minestroneleves(11-4-2-3-10) Kal: 88 F: 2g Zs: 5g Szh:10g So:0,4g Tzs:1,4g 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 Főtt burgonya(11) Kal:219 F: 6g Zs: 0g Szh:43g So:0,7g Tzs:0,0g C:0,0g Őszibarack befőtt Kal: 3 F: 0g Zs: 0g Szh: 1g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g										Burgonyaleves tejfölös(11-2-3-4-10) Kal:220 F: 5g Zs: 6g Szh:34g So:0,1g Tzs:2,5g C:3,1g Hentestokány(1) Kal:183 F:14g Zs:12g Szh: 3g So:0,7g Tzs:3,7g C:0,0g Bulgur(1) Kal:518 F:12g Zs:11g Szh:90g So:0,1g Tzs:1,1g C:0,0g																			
	g	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk																					
	590	28	0	72	1,1	3	0,0	809	33	41	74	0,9	6	0,0	410	14	12	57	1,1	2	0,0	921	31	29	127	0,8	7	3,1																						
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) Szója (8) Dióféle (9) ; Mustár (10) ; SO2-Szulfid (11) ; Rákféle (12) ; Csillagfűrt (13) ; Puhatestűek (14)

Élelmezésvezető:.....