

Jóka Mór Református Ált. Iskola - Miskolc										Étlap										Repeta Win Szoftver										48.hét																				
VENDÉG - F										2026.11.23 - 2026.11.27																																								
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 Zöldbabfőzelék(1-2-3-4) Kal:211 F: 5g Zs:10g Szh:27g So:0,1g Tzs:3,4g C:5,1g Aprósült(1-2-3-4-10) Kal:158 F:16g Zs: 8g Szh: 4g So:0,8g Tzs:2,3g C:0,0g Kenyér - főzelékhez(1) Kal: 24 F: 1g Zs: 0g Szh: 4g 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 Zöldséges sertéshúsos bulgur(1-2-3-4-10) Kal:884 F:38g Zs:35g Szh:**g So:1,0g Tzs:4,6g C:0,0g										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 Paradicsomos tonhalasspagtész(6-2) Kal:191 F: 7g Zs:14g Szh:10g So:0,6g Tzs:4,4g C:0,0g Reszelt sajt(2) Kal: 70 F: 5g Zs: 6g Szh: 0g So:0,0g Tzs:3,3g C:0,0g										Fokhagymakrémleves(1-2-3-4-10) Kal:202 F: 3g Zs:15g Szh:13g So:0,1g Tzs:5,6g C:0,0g Pirított zsemlekocka Kal: 18 F: 1g Zs: 0g Szh: 4g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g Barbecue csirkecomb(1-4) Kal:166 F: 5g Zs:11g Szh:10g So:1,6g Tzs:1,4g C:1,5g Petrezselymes burgonya(11-2) Kal:257 F: 7g Zs: 1g Szh:50g So:0,0g Tzs:0,1g C:0,0g Őszibarack befőtt Kal: 3 F: 0g Zs: 0g Szh: 1g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g										Gulyásleves(11-4-2-3-10) Kal:552 F:32g Zs:20g Szh:58g So:1,7g Tzs:4,3g C:0,0g Tejbedara(2-1) Kal:323 F:12g Zs: 4g Szh:57g So:0,0g Tzs:2,0g C: 15g Kakaószórás Kal: 79 F: 2g Zs: 1g Szh:15g So:0,0g Tzs:1,4g C: 20g 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 505 27 0 57 1,3 6 5,1										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 1103 43 41 134 1,1 7 3,1										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 353 17 20 28 0,7 8 0,0										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 645 16 27 78 1,7 7 1,5										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 971 47 26 133 1,7 8 35									
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:.....