

Jókai Mór Református Ált. Iskola - Miskolc										Étlap										Repeta Win Szoftver										19.hét																				
ÁLT.1.(7-10)-A										2025.05.05 - 2025.05.09																																								
HÉTFŐ										KEDD										SZERDA										CSÜTÖRTÖK										PÉNTEK										
T	Tej(2) Halkrém (6-2) Kenyér-teljes kiörlésű(1)										Kakaó(2) Puffancs(1-2-3)										Tej(2) Diák csemege(8-10) Delma light(2) Kenyér-teljes kiörlésű(1)										Alma-barack ivólé100% Főtt tojás(3) Delma - joghurtos(2) Kenyér-teljes kiörlésű(1)										Tej(2) Főtt virsli(2-8-10) Ketchup Kifli(1)									
	<u>Allergének</u> TEJ(2)GLUTÉN(1)HAL(6)MUSTÁR(10)										<u>Allergének</u> TEJ(2)GLUTÉN(1)TOJÁS(3)										<u>Allergének</u> TEJ(2)GLUTÉN(1)SZÓJA(8)MUSTÁR(10)										<u>Allergének</u> TEJ(2)GLUTÉN(1)TOJÁS(3)										<u>Allergének</u> TEJ(2)GLUTÉN(1)SZÓJA(8)MUSTÁR(10)									
	g										g										g										g										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										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk										
371 15 12 49 0,0 5 0										464 15 8 76 0,0 2 16										381 19 12 50 0,2 3 0										309 14 9 39 0,0 2 0										440 22 23 33 1,0 6 0										
E	Májgaluskaleves(4-3-11-2-10) Zöldbabfőzelék(1-2-3-4) Sült virsli(2-8-10) Kenyér - főzelékhez(1)										Fehérbableves(4-1-2-3-10) Sertéscsíkok budapest módra Főtt burgonya(11)										Burgonyásbableves f.tarjával(1-2-3-4-10-11) Csirkepaprikás(2-1-3-4-10) Medvehagymás csavartcső(1-3)										Brokkoli leves(1-2-3-4-10) Pírtott zsemlekocka Rántott sajt(2) Párolt rizs Tartarmartas(3-10)										Alföldi betyárgulyás(4-11-3) Mákosészta(1-2-3) Banán Kenyér-teljes kiörlésű(1)									
	<u>Allergének</u> TEJ(2)GLUTÉN(1)SZÓJA(8)TOJÁS(3)ZELLER(4)MUSTÁR(10)SO2-Szulfít(11)										<u>Allergének</u> TEJ(2)GLUTÉN(1)TOJÁS(3)ZELLER(4)MUSTÁR(10)SO2-Szulfít(11)										<u>Allergének</u> TEJ(2)GLUTÉN(1)TOJÁS(3)ZELLER(4)MUSTÁR(10)SO2-Szulfít(11)										<u>Allergének</u> TEJ(2)GLUTÉN(1)TOJÁS(3)ZELLER(4)MUSTÁR(10)										<u>Allergének</u> TEJ(2)GLUTÉN(1)TOJÁS(3)ZELLER(4)SO2-Szulfít(11)									
	g										g										g										g										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										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk										
956 39 53 81 2,2 11 5										709 37 20 90 1,3 4 0										731 39 25 83 0,1 7 0										1153 34 76 75 0,2 17 1										1323 44 33 208 2,7 7 31										
U	Rozsoskenyér(1) Sárgabarack lekvár Ráma-vitaminos(2)										Rozsoskenyér(1) Sonka-szendvics(2-8-10) Delma - vitaminozott(2)										Sajtós stangli(1-2-3) Alma										Rozsoskenyér(1) Abaújtej sajtkrém(2) Paprika tv										Teljes kiörl.marg.pogácsa(1-2-3)									
	<u>Allergének</u> TEJ(2)GLUTÉN(1)										<u>Allergének</u> TEJ(2)GLUTÉN(1)SZÓJA(8)MUSTÁR(10)										<u>Allergének</u> TEJ(2)GLUTÉN(1)TOJÁS(3)										<u>Allergének</u> TEJ(2)GLUTÉN(1)										<u>Allergének</u> TEJ(2)GLUTÉN(1)TOJÁS(3)									
	g										g										g										g										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										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk										
269 4 5 48 0,0 2 0										199 10 5 28 0,3 1 0										404 6 7 35 0,0 0 0										268 9 11 29 0,0 6 0										272 10 1 54 0,0 0 0										

Ételeink az összetevőként jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket !

A nyersanyagellátástól függően az étlap változhat , melyért elnézést kérünk !