

Jókai Mór Református Ált. Iskola - Miskolc								Étlap								 Repeta Win Szoftver								20.hét															
ÁLT.I.(7-10)-A								2025.05.12 - 2025.05.17																															
HÉTFŐ								KEDD								SZERDA								CSÜTÖRTÖK								PÉNTEK							
T	Tej(2) Kacsa pástétomkrém(1-8-2) Kenyér-teljes kiörlésű(1)							Tejeskávé (7-2) Ökörszem(1-2-3)							Tej(2) Mézes gabona golyó(1-7-9)							Alma-barack ivólé100% Sertés párizsi(2-8-10) Delma - vitaminozott(2) Kenyér-teljes kiörlésű(1)							Tej(2) Túrókrém - pritaminpaprikás(2) Kenyér-teljes kiörlésű(1)										
	<u>Allergének</u> TEJ(2)GLUTÉN(1)SZÓJA(8)MUSTÁR(10)							<u>Allergének</u> TEJ(2)GLUTÉN(1)TOJÁS(3)MOGYORÓ(7)							<u>Allergének</u> TEJ(2)GLUTÉN(1)DIÓFÉLE(9)MOGYORÓ(7)							<u>Allergének</u> TEJ(2)GLUTÉN(1)SZÓJA(8)MUSTÁR(10)							<u>Allergének</u> TEJ(2)GLUTÉN(1)										
	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			
	342	16	8	50	0,0	3	0	270	9	2	51	0,0	1	15	1653	77	7	87	0,0	2	0	294	12	9	39	0,3	1	0	343	19	6	51	0,1	2	0				
E	Francia tyúkhúsleves(4-1-3-2-10-11) Lencsefőzelék(1) Borsos tokány(1-2-3-4-10) Kenyér - főzelékhez(1)							Köménymaglevés(1-2-3-4-10) Pirított zsemlekočka Ropogos sült csirkecomb Petrezselymes burgonya(11) Körte befőtt							Paradicsomleves(4-1-2-3-10) Rakott karfiol(1-2-3-4-10) Kenyér-teljes kiörlésű(1)							Gyümölcsleves(1-2) Rántott halszelet(1-3-6) Párolt rizs Majonéz(3-10)							Káposztásvírsli leves(2-8-10-11-3-4) Krumplis tészta(1-3-11) Csemege uborka Kenyér-húsos leveshez(1)										
	<u>Allergének</u> TEJ(2)GLUTÉN(1)TOJÁS(3)ZELLER(4)MUSTÁR(10)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)HAL(6)TOJÁS(3)MUSTÁR(10)							<u>Allergének</u> TEJ(2)GLUTÉN(1)SZÓJA(8)TOJÁS(3)ZELLER(4)MUSTÁR(10)SO2-Szulfít(11)										
	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			
	1082	65	39	114	0,9	9	3	629	40	24	56	0,0	4	0	970	39	39	112	0,9	11	18	1199	29	50	148	0,8	16	34	938	34	36	112	0,6	9	0				
U	Sajtos perec(1-2-3)							Rozsoskenyér(1) Trappistasajt-szeletelt(2) Delma - joghurtos(2)							Pizzásrúd(1-2-8) Alma							Rozsoskenyér(1) Kenőmájas(2-8-10) Paprika tv							Teljes kiörl.pogácsa(1-2-3-8) Alma										
	<u>Allergének</u> TEJ(2)GLUTÉN(1)TOJÁS(3)							<u>Allergének</u> TEJ(2)GLUTÉN(1)							<u>Allergének</u> TEJ(2)GLUTÉN(1)SZÓJA(8)							<u>Allergének</u> TEJ(2)GLUTÉN(1)SZÓJA(8)MUSTÁR(10)							<u>Allergének</u> TEJ(2)GLUTÉN(1)SZÓJA(8)TOJÁS(3)										
	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			
	1100	205	95	4	18	85	0	236	10	9	29	0,0	4	0	278	12	7	63	0,0	0	0	257	9	11	29	0,4	3	0	219	3	5	30	0,5	0	0				

Ételeink az összetevőként jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket !

A nyersanyagellátástól függően az étlap változhat , melyért elnézést kérünk !