

Jókai Mór Református Ált. Iskola - Miskolc																Étlap																Repeta Win Szoftver																21.hét																															
ÁLT.I.(7-10)-A																2025.05.19 - 2025.05.23																																																															
HÉTFŐ																KEDD																SZERDA																CSÜTÖRTÖK																PÉNTEK															
T	Tej(2) Kalács(1-2-3)								Alma-barack ivólé100% Kenőmáj(2-8-10) Kenyér-teljes kiőrlésű(1)								Tej(2) Puffancs(1-2-3)								Tea gyümölcsös Főtt virsli(2-8-10) Mustár Kifli(1)								Tej(2) Főtt tojás(3) Delma - vitaminozott(2) Kenyér-teljes kiőrlésű(1)																																														
	Allergének								Allergének								Allergének								Allergének								Allergének																																														
	TEJ(2)GLUTÉN(1)TOJÁS(3)								TEJ(2)GLUTÉN(1)SZÓJA(8)MUSTÁR(10)								TEJ(2)GLUTÉN(1)TOJÁS(3)								TEJ(2)GLUTÉN(1)SZÓJA(8)MUSTÁR(10)MUS TÁR(10)								TEJ(2)GLUTÉN(1)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																																												
	315	14	8	47	0,0	2	0	335	13	12	39	0,4	3	0	400	14	8	63	0,0	2	0	382	16	21	29	1,0	4	10	399	21	12	50	0,0	3	0																																												
E	Csontleves(4-11-2-3-10) Burgonyafőzelék(2-1-11-3-4-10) Vagdalt pogácsa(3-1-2-4-10) Kenyér - főzelékhez(1)								Zellerkrémleves(4-1-2) Levesgyöngy(1-2-3) Orly csirke(1-3) Rizibizi								Tojásleves(1-2-3-4-10) Rakott brokkoli(1-2-3-4-10) Kenyér-teljes kiőrlésű(1)								Jérceragu leves(4-11-2-3) Paprikás burg.kolbásszal(11-8-10-2-4) Csemege uborka Kenyér-teljes kiőrlésű(1)								Jókai bableves(8-1-11-4) Nudli(1) Banán Kenyér-húsos leveshez(1)																																														
	Allergének								Allergének								Allergének								Allergének								Allergének																																														
	TEJ(2)GLUTÉN(1)TOJÁS(3)ZELLER(4)MUST ÁR(10)SO2-Szulfit(11)								TEJ(2)GLUTÉN(1)TOJÁS(3)ZELLER(4)								TEJ(2)GLUTÉN(1)TOJÁS(3)ZELLER(4)MUST ÁR(10)								TEJ(2)GLUTÉN(1)SZÓJA(8)TOJÁS(3)ZELLE R(4)MUSTÁR(10)SO2-Szulfit(11)								GLUTÉN(1)SZÓJA(8)ZELLER(4)SO2-Szulfit(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																																												
	953	38	32	123	1,2	9	5	1124	41	56	107	0,3	12	0	886	42	41	81	0,9	11	0	812	41	31	88	1,7	9	0	1373	43	35	219	0,2	11	19																																												
U	Rozsoskenyér(1) Trappistasajt-szeletelt(2) Delma - joghurtos(2)								Kakaós kifli(1-2) Alma								Rozsoskenyér(1) Sonka-szendvics(2-8-10) Delma - vitaminozott(2)								Rozsoskenyér(1) Abaújtej sajtkrém(2) Paprika tv								Sajtos stangli(1-2-3)																																														
	Allergének								Allergének								Allergének								Allergének								Allergének																																														
	TEJ(2)GLUTÉN(1)								TEJ(2)GLUTÉN(1)								TEJ(2)GLUTÉN(1)SZÓJA(8)MUSTÁR(10)								TEJ(2)GLUTÉN(1)								TEJ(2)GLUTÉN(1)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																																												
	236	10	9	29	0,0	4	0	238	6	3	45	0,0	0	0	199	10	5	28	0,3	1	0	268	9	11	29	0,0	6	0	336	5	7	20	0,0	0	0																																												

Ételeink az összetevőként jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket !

A nyersanyagellátástól függően az étlap változhat , melyért elnézést kérünk !