

Jókai Mór Református Ált. Iskola - Miskolc																Étlap																Repeta Win Szoftver																25.hét																																															
ÁLT.I.(7-10)-A																2025.06.16 - 2025.06.20																																																																															
HÉTFŐ																KEDD																SZERDA																CSÜTÖRTÖK																PÉNTEK																															
T	Tej(2) Libapástétomkrém(1-8-2) Kenyér-teljes kiörlésű(1)																Alma-barack ivólé100% Ökörszem(1-2-3)																Tej(2) Halkrém (6-2) Kenyér-teljes kiörlésű(1)																Kakaó(2) Kalács(1-2-3)																Tea gyümölcsös Főtt virsli(2-8-10) Mustár Kifli(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)HAL(6)MUSTÁR(10)																<u>Allergének</u> TEJ(2)GLUTÉN(1)TOJÁS(3)																<u>Allergének</u> TEJ(2)GLUTÉN(1)SZÓJA(8)MUSTÁR(10)MUS TÁR(10)																														
	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 343 16 8 50 0,0 3 0																Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 170 5 0 31 0,0 0 0																Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 371 15 12 49 0,0 5 0																Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 379 15 8 61 0,0 2 16																Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 382 16 21 29 1,0 4 10																														
E	Húsgombóc leves(3-1-11-4-2-10) Babfőzelék(1) Sertéspörkölt(1) Kenyér - főzelékhez(1)																Köménymaglevés(1-2-3-4-10) Pirított zsemlekocka Rántott halszelet(1-3-6) Petrezselymes rizs Tartarmartas(3-10)																Kertészleves(4-11-3-2) Erdéspaprikás - tészta(1-3)																Zellerkrémleves(4-1-2) Levesgyöngy(1-2-3) Csirkebrassoi Főtt burgonya(11) Csemege uborka																Ivólé 100 % - lev.helyett Bolognai spagetti(1-2-3-4-10) Reszelt sajt(2)																														
	<u>Allergének</u> TEJ(2)GLUTÉN(1)TOJÁS(3)ZELLER(4)MUST ÁR(10)SO2-Szulfít(11)																<u>Allergének</u> TEJ(2)GLUTÉN(1)HAL(6)TOJÁS(3)ZELLER(4) MUSTÁR(10)MUSTÁR(10)																<u>Allergének</u> TEJ(2)GLUTÉN(1)TOJÁS(3)ZELLER(4)SO2-S zulfít(11)																<u>Allergének</u> TEJ(2)GLUTÉN(1)TOJÁS(3)ZELLER(4)SO2-S zulfít(11)																<u>Allergének</u> TEJ(2)GLUTÉN(1)TOJÁS(3)ZELLER(4)MUST ÁR(10)																														
	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 935 48 36 103 1,0 8 2																Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 1002 28 49 103 0,9 12 1																Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 698 33 27 79 1,0 6 0																Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 614 34 27 54 1,0 8 0																Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 1149 37 19 189 0,9 7 4																														
U	Rozsoskenyér(1) Trappistasajt-szeletelt(2) Delma - joghurtos(2)																Rozsoskenyér(1) Abaújtej magyaros vajkrem(2) Alma																Sajtós stangli(1-2-3) Narancs																Korpás zsemle(1) Sonka-szendvics(2-8-10) Delma - vitaminozott(2)																Tönkölyös pogácsa(1) Alma																														
	<u>Allergének</u> TEJ(2)GLUTÉN(1)																<u>Allergének</u> TEJ(2)GLUTÉN(1)																<u>Allergének</u> TEJ(2)GLUTÉN(1)TOJÁS(3)																<u>Allergének</u> TEJ(2)GLUTÉN(1)SZÓJA(8)MUSTÁR(10)																<u>Allergének</u> GLUTÉN(1)																														
	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 236 10 9 29 0,0 4 0																Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 400 6 20 45 0,0 10 0																Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 418 6 7 37 0,0 0 0																Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 143 8 5 17 0,3 1 0																Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 193 3 3 30 0,1 0 0																														

Ételeink az összetevőként jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket !

A nyersanyagellátástól függően az étlap változhat , melyért elnézést kérünk !