

Jókai Mór Református Ált. Iskola - Miskolc										Ét l a p										Repeta Win Szoftver										36.hét																				
ÁLT.I-TM-TOJM-D										2025.09.01 - 2025.09.05																																								
H É T F Ő										K E D D										S Z E R D A										C S Ü T Ö R T Ö K										P É N T E K										
T																																																		
	g																																																	
E	Köménymagleves(1-2-3-4-10) Kal: 69 F: 1g Zs: 5g Szh: 5g So:0,0g Tzs:0,5g C:0,0g Natur szelet(1) Kal:439 F:29g Zs:20g Szh:31g So:1,2g Tzs:6,9g C:0,0g Petrezselymes burgonya Kal:148 F: 3g Zs: 5g Szh:20g So:0,0g Tzs:0,6g C:0,0g Csemege uborka Kal: 2 F: 0g Zs: 0g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g										Csontleves(4-11-2-3-10) Kal:112 F: 5g Zs: 1g Szh:21g So:0,4g Tzs:0,2g C:0,0g Lencsefőzelék(1) Kal:487 F:24g Zs:18g Szh:55g So:0,0g Tzs:5,0g C:3,1g Aprósült(1-2-3-4-10) Kal:153 F:16g Zs: 8g Szh: 3g 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 rántással Kal:122 F: 3g Zs: 1g Szh:23g So:0,3g Tzs:0,1g C:0,0g Pulyka ragu zöldséges(1-2-3-4-10) Kal:415 F:26g Zs:24g Szh:21g So:1,3g Tzs:2,3g C:0,0g Párolt rizs Kal:375 F: 6g Zs:11g Szh:62g So:0,2g Tzs:1,1g C:0,0g										Zöldségleves(1-2-3-4-11) Kal: 24 F: 1g Zs: 1g Szh: 4g So:0,0g Tzs:0,1g C:0,0g Rizseshús Kal:336 F:17g Zs:11g Szh:40g So:0,6g Tzs:2,4g C:0,0g Csemege uborka Kal: 2 F: 0g Zs: 0g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g										Csirke raguleves(4-11-2-3-10) Kal:159 F: 3g Zs: 9g Szh:18g So:0,1g Tzs:1,1g C:0,0g Krumplis tészta Kal:227 F: 2g Zs:15g Szh:17g So:0,0g Tzs:1,7g C:0,0g Csemege uborka Kal: 2 F: 0g Zs: 0g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g									
	g										g										g										g										g									
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) Szezámmag (5) Hal (6)Mogyoró (7)Szója (8)Diófélé (9) ;Mustár (10) ;SO2-Szulfit (11) ;Rákféle (12) ;Csillagfűrt (13) ;Puhatestűek (14)

Élelmezésvezető:..... Diétás étkeztetést igény szerint biztosítunk !