

Jócai Mór Református Ált. Iskola - Miskolc		Étlap		Repeta Win Szoftver		38.hét																																																																					
VENDÉG - F		2025.09.15 - 2025.09.19																																																																									
HÉTFŐ		KEDD		SZERDA		CSÜTÖRTÖK		PÉNTEK																																																																			
T																																																																											
	g																																																																										
E	Csontleves(4-11-2-3-10) Kal:112 F: 5g Zs: 1g Szh:21g So:0,4g Tzs:0,2g C:0,0g Tökfőzelék(2-1) Kal:206 F: 4g Zs:11g Szh:22g So:0,1g Tzs:3,6g C:5,1g Vagdalt pogácsa(3-1-2-4-10) Kal:331 F:22g Zs:13g Szh:28g So:0,8g Tzs:4,6g C:0,0g	Köménymagleves(1-2-3-4-10) Kal:113 F: 2g Zs: 7g Szh: 9g So:0,1g Tzs:0,8g C:0,0g Pirított zsemlekocka Kal: 18 F: 1g Zs: 0g Szh: 4g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g Ropogos sült csirkecomb(1-2-3-4-10) Kal: 76 F: 5g Zs: 5g Szh: 3g So:0,1g Tzs:1,4g C:0,0g Petrezselymes burgonya(11) Kal:301 F: 7g Zs: 6g Szh:50g So:0,0g Tzs:0,6g C:0,0g Őszibarack befőtt Kal: 3 F: 0g Zs: 0g Szh: 1g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g	Zöldborsóleves - zöldséges(1-2-3-4-10-11) Kal:165 F: 6g Zs: 6g Szh:22g So:0,1g Tzs:1,0g C:0,0g Teszínes sonkás pennetészta(2-8-10-3-4) Kal:371 F:12g Zs:12g Szh:52g So:0,6g Tzs:3,9g C:0,0g	Lebbencsleves(1-3-4-11) Kal:188 F: 4g Zs: 7g Szh:25g So:0,1g Tzs:1,3g C:0,0g Rakott brokkoli(1-2-3-4-10) Kal:494 F:29g Zs:26g Szh:33g So:0,9g Tzs:7,3g C:0,0g Banán Kal:238 F: 3g Zs: 0g Szh:61g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g	Káposztásbableves tarjával(1-2-3-4-10) Kal:373 F:20g Zs:15g Szh:37g So:0,1g Tzs:5,1g C:1,0g Kakaoscsiga házi(1-3) Kal:444 F:10g Zs:16g Szh:62g So:0,0g Tzs:2,9g C: 28g																																																																						
	g	<table><tr><td>Kcal</td><td>F</td><td>Zs</td><td>Sz</td><td>Só</td><td>T.zs</td><td>Cuk</td></tr><tr><td>649</td><td>30</td><td>0</td><td>72</td><td>1,2</td><td>8</td><td>5,1</td></tr></table>	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk	649	30	0	72	1,2	8	5,1	<table><tr><td>Kcal</td><td>F</td><td>Zs</td><td>Sz</td><td>Só</td><td>T.zs</td><td>Cuk</td></tr><tr><td>510</td><td>14</td><td>18</td><td>67</td><td>0,2</td><td>3</td><td>0,0</td></tr></table>	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk	510	14	18	67	0,2	3	0,0	<table><tr><td>Kcal</td><td>F</td><td>Zs</td><td>Sz</td><td>Só</td><td>T.zs</td><td>Cuk</td></tr><tr><td>536</td><td>18</td><td>18</td><td>74</td><td>0,7</td><td>5</td><td>0,0</td></tr></table>	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk	536	18	18	74	0,7	5	0,0	<table><tr><td>Kcal</td><td>F</td><td>Zs</td><td>Sz</td><td>Só</td><td>T.zs</td><td>Cuk</td></tr><tr><td>919</td><td>36</td><td>33</td><td>118</td><td>1,0</td><td>9</td><td>0,0</td></tr></table>	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk	919	36	33	118	1,0	9	0,0	<table><tr><td>Kcal</td><td>F</td><td>Zs</td><td>Sz</td><td>Só</td><td>T.zs</td><td>Cuk</td></tr><tr><td>817</td><td>29</td><td>32</td><td>99</td><td>0,1</td><td>8</td><td>29</td></tr></table>	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk	817	29	32	99	0,1	8
Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk																																																																					
649	30	0	72	1,2	8	5,1																																																																					
Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk																																																																					
510	14	18	67	0,2	3	0,0																																																																					
Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk																																																																					
536	18	18	74	0,7	5	0,0																																																																					
Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk																																																																					
919	36	33	118	1,0	9	0,0																																																																					
Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk																																																																					
817	29	32	99	0,1	8	29																																																																					
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)Dióféle (9) ;Mustár (10) ;SO2-Szulfit (11) ;Rákféle (12) ;Csillagfűrt (13) ;Puhatestűek (14)

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