

Jócai Mór Református Ált. Iskola - Miskolc		Étlap		Repeta Win Szoftver		40.hét																																																																				
ÁLT.I-TM-TOJM-D		2025.09.29 - 2025.10.03																																																																								
HÉTFŐ		KEDD		SZERDA		CSÜTÖRTÖK		PÉNTEK																																																																		
T																																																																										
E	Zöldségleves(1-2-3-4-11) Kal: 24 F: 1g Zs: 1g Szh: 4g So:0,0g Tzs:0,1g C:0,0g Paradicsomos burg.fozelek Kal:283 F: 5g Zs: 8g Szh:45g So:0,1g Tzs:0,8g C:7,1g Sertéspörkölt Kal:259 F:17g Zs:19g Szh: 3g So:0,8g Tzs:3,7g C:0,0g	Burgonyaleves rántással Kal:122 F: 3g Zs: 1g Szh:23g So:0,3g Tzs:0,1g C:0,0g Roston hal szelet (6) Kal:265 F:17g Zs:16g Szh: 8g So:1,0g Tzs:7,8g C:0,0g Párolt rizs Kal:375 F: 6g Zs:11g Szh:62g So:0,2g Tzs:1,1g C:0,0g	Majorannás burgonyaleves(1-2-3-4-10) Kal:232 F: 4g Zs: 8g Szh:33g So:0,1g Tzs:0,8g C:0,0g Pulykapörkölt Kal:277 F:17g Zs:18g Szh:10g So:1,4g Tzs:2,1g C:0,0g Tésztaköret - tm,tojm Kal: 38 F: 0g Zs: 3g Szh: 2g So:0,0g Tzs:0,4g C:0,0g	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 Káposztasaláta Kal: 33 F: 2g Zs: 0g Szh: 6g So:0,1g Tzs:0,0g C:0,0g	Sertésraguleves(4-11-3-2) Kal:324 F:21g Zs:15g Szh:30g So:0,8g Tzs:3,5g 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																																																																					
	<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>566</td><td>23</td><td>0</td><td>53</td><td>1,0</td><td>5</td><td>7,1</td></tr></table>	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk	566	23	0	53	1,0	5	7,1	<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>762</td><td>27</td><td>28</td><td>93</td><td>1,5</td><td>9</td><td>0,0</td></tr></table>	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk	762	27	28	93	1,5	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>547</td><td>21</td><td>29</td><td>45</td><td>1,4</td><td>3</td><td>0,0</td></tr></table>	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk	547	21	29	45	1,4	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>689</td><td>34</td><td>30</td><td>62</td><td>1,3</td><td>8</td><td>0,0</td></tr></table>	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk	689	34	30	62	1,3	8	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>554</td><td>24</td><td>31</td><td>47</td><td>0,8</td><td>5</td><td>0,0</td></tr></table>	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk	554	24	31	47	0,8	5
Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk																																																																				
566	23	0	53	1,0	5	7,1																																																																				
Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk																																																																				
762	27	28	93	1,5	9	0,0																																																																				
Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk																																																																				
547	21	29	45	1,4	3	0,0																																																																				
Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk																																																																				
689	34	30	62	1,3	8	0,0																																																																				
Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk																																																																				
554	24	31	47	0,8	5	0,0																																																																				
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) Szezám (5) Hal (6)Mogyoró (7)Szója (8)Dióféle (9) ;Mustár (10) ;SO2-Szulfid (11) ;Rákféle (12) ;Csillagfűrt (13) ;Puhatestűek (14)

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