

Jókai Mór Református Ált. Iskola - Miskolc		Étlap		Repeta Win Szoftver		40.hét																																																																					
VENDÉG - F		2025.09.29 - 2025.10.03																																																																									
HÉTFŐ		KEDD		SZERDA		CSÜTÖRTÖK		PÉNTEK																																																																			
T																																																																											
	g																																																																										
E	Májgaluskaleves(4-11-3-2-10) Kal:177 F: 6g Zs: 9g Szh:19g So:0,2g Tzs:1,5g C:0,0g Paradicsomos burg.fozelek(11) Kal:322 F: 7g Zs: 8g Szh:51g So:0,1g Tzs:0,8g C:7,1g Aprósült(1-2-3-4-10) Kal:153 F:16g Zs: 8g Szh: 3g So:0,8g Tzs:2,3g C:0,0g	Fehérbableves(4-1-2-3-10) Kal:288 F:15g Zs: 5g Szh:45g So:0,1g Tzs:0,6g C:0,0g Rost.halparad.sajttalsütve (6-1-2-3-4-10) Kal:234 F:18g Zs:15g Szh: 6g So:1,0g Tzs:3,4g C:0,0g Tejszínes mártás(2-1) Kal:145 F: 2g Zs:13g Szh: 5g So:0,2g Tzs:6,2g C:0,0g Petrezselymes rizs Kal:379 F: 7g Zs:10g Szh:63g So:0,0g Tzs:1,1g C:0,0g	Majorannás burgonyaleves(11-2-3-4-10) Kal:277 F: 6g Zs: 8g Szh:42g So:0,1g Tzs:0,8g C:0,0g Csikostokany pulykahusbol(2-1) Kal:360 F:25g Zs:24g Szh: 9g So:0,1g Tzs:6,0g C:0,0g Tésztaköret(3) Kal: 96 F: 1g Zs: 7g Szh: 6g So:0,2g Tzs:0,8g C:0,0g	Gyümölcsleves(1-2) Kal:324 F: 3g Zs: 9g Szh:55g So:0,0g Tzs:4,5g C: 31g Rántott borda(1-3-2) Kal:460 F:31g Zs:21g Szh:31g So:1,2g Tzs:7,4g C:0,0g Petrezselymes burgonya(11) Kal:301 F: 7g Zs: 6g Szh:50g So:0,0g Tzs:0,6g C:0,0g Káposztasaláta Kal: 66 F: 2g Zs: 0g Szh:14g So:0,1g Tzs:0,0g C:8,1g	Sertésraguleves(4-11-3-2) Kal:307 F:21g Zs:16g Szh:25g So:0,8g Tzs:3,5g C:0,0g Tejbedara(2-1) Kal:323 F:12g Zs: 4g Szh:57g So:0,0g Tzs:2,0g C: 15g Kakaószórás Kal:158 F: 4g Zs: 2g Szh:29g So:0,0g Tzs:2,8g C: 39g																																																																						
	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>652</td><td>29</td><td>0</td><td>74</td><td>1,2</td><td>5</td><td>7,1</td></tr></table>	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk	652	29	0	74	1,2	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>1046</td><td>41</td><td>43</td><td>119</td><td>1,3</td><td>11</td><td>0,0</td></tr></table>	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk	1046	41	43	119	1,3	11	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>734</td><td>32</td><td>39</td><td>57</td><td>0,4</td><td>8</td><td>0,0</td></tr></table>	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk	734	32	39	57	0,4	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>1150</td><td>43</td><td>37</td><td>149</td><td>1,3</td><td>12</td><td>39</td></tr></table>	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk	1150	43	37	149	1,3	12	39	<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>788</td><td>37</td><td>22</td><td>111</td><td>0,8</td><td>8</td><td>55</td></tr></table>	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk	788	37	22	111	0,8	8
Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk																																																																					
652	29	0	74	1,2	5	7,1																																																																					
Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk																																																																					
1046	41	43	119	1,3	11	0,0																																																																					
Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk																																																																					
734	32	39	57	0,4	8	0,0																																																																					
Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk																																																																					
1150	43	37	149	1,3	12	39																																																																					
Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk																																																																					
788	37	22	111	0,8	8	55																																																																					
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 !