

Jókai Mór Református Ált. Iskola - Miskolc										Étlap										Repeta Win Szoftver										39.hét																				
ÁLT.1-TM-TOJM-D										2025.09.22 - 2025.09.26																																								
HÉTFŐ										KEDD										SZERDA										CSÜTÖRTÖK										PÉNTEK										
T																																																		
g																																																		
E	Libaleves(4-11-2-3-10) Kal:142 F:11g Zs: 7g Szh:11g So:0,1g Tzs:1,6g C:0,0g Z.borsófőzelék rántással(1-2-3-4) Kal:171 F: 7g Zs: 2g Szh:29g So:0,0g Tzs:0,2g C:0,0g Kenyér - főzelékhez(1-8) Kal:102 F: 4g Zs: 0g Szh:21g So:0,6g Tzs:0,0g C:0,0g Sült virsli(2-8-10) Kal:399 F:20g Zs:34g Szh: 0g So:1,6g Tzs:6,7g C:0,0g										Paradicsomleves(1-2-3-4-10) Kal:109 F: 2g Zs: 5g Szh:14g So:0,1g 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 Hagymás tört burgonya(11) Kal:144 F: 4g Zs: 0g Szh:28g So:0,1g Tzs:0,0g C:0,0g Káposztasaláta Kal: 33 F: 2g Zs: 0g Szh: 6g So:0,1g Tzs:0,0g 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 Szárnyasrizottó(1-2-3-4-10) Kal:315 F: 7g Zs: 5g Szh:58g So:1,1g Tzs:0,5g C:0,0g										Gombaleves - tm,tojm(1-2-3-4-10-11) Kal: 67 F: 1g Zs: 4g Szh: 8g So:0,0g Tzs:0,5g C:0,0g Toroskáposzta Kal:180 F:14g Zs:10g Szh: 7g So:0,6g Tzs:2,2g C:0,0g Kenyér(1-8) Kal:127 F: 5g Zs: 0g Szh:26g So:0,8g Tzs:0,0g C:0,0g										Babgulyás(4-11-2-3-10) Kal:435 F:30g Zs:15g Szh:45g So:0,8g Tzs:3,0g C:0,0g Grízestészta(1) Kal:339 F: 4g Zs: 5g Szh:67g So:0,0g Tzs:0,6g C: 34g									
	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 814 42 0 60 2,3 9 0,0										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 726 36 25 80 1,4 7 0,0										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 339 7 6 62 1,1 1 0,0										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 374 20 15 41 1,3 3 0,0										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 774 34 21 111 0,8 4 34									
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 !