

Jókai Mór Református Ált. Iskola - Miskolc										Étlap										Repeta Win Szoftver										39.hét																														
VENDÉG - F										2025.09.22 - 2025.09.26																																																		
HÉTFŐ										KEDD										SZERDA										CSÜTÖRTÖK										PÉNTEK																				
T																																																												
	g																																																											
E	Libaleves(4-11-2-3-10) Kal:136 F:11g Zs: 7g Szh: 9g So:0,1g Tzs:1,6g C:0,0g Csigatészta(1-3) Kal: 78 F: 3g Zs: 1g Szh:15g So:0,0g Tzs:0,1g C:0,0g Zöldborsófőzelék(1-2-3-4) Kal:237 F:11g Zs: 4g Szh:37g So:0,1g Tzs:1,0g C:5,1g Sült virsli(2-8-10) Kal:399 F:20g Zs:34g Szh: 0g So:1,6g Tzs:6,7g C:0,0g										Paradicsomleves(4-1-2-3-10) Kal:225 F: 4g Zs: 5g Szh:39g So:0,1g Tzs:0,6g C: 18g Natúr sertésszelet(1) Kal:249 F:19g Zs:14g Szh:12g So:0,8g Tzs:4,6g C:0,0g Hagymás tört burgonya(11) Kal:248 F: 7g Zs: 1g Szh:49g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g Káposztasaláta Kal: 66 F: 2g Zs: 0g Szh:14g So:0,1g Tzs:0,0g C:8,1g										Zöldbableves tejfölös(1-2-3-4-10) Kal:184 F: 4g Zs:12g Szh:16g So:0,7g Tzs:4,5g C:0,0g Szárnyasrizottó(1-2-3-4-10) Kal:320 F: 7g Zs: 5g Szh:58g So:1,1g Tzs:0,5g C:0,0g										Gombaleves(1-2-3-4-10-11) Kal:105 F: 3g Zs: 6g Szh:14g So:0,0g Tzs:0,7g C:0,0g Kolozsvári rakott káposzta(8-10-2-3-4) Kal:519 F:26g Zs:24g Szh:47g So:1,0g Tzs:6,9g C:0,0g										Babgulyás(4-11-2-3-10) Kal:439 F:30g Zs:16g Szh:45g So:0,8g Tzs:3,0g C:0,0g Grízestészta(1-2-3) Kal:595 F:12g Zs:12g Szh:**g So:0,0g Tzs:1,5g C: 34g Áfonyalekvár Kal: 8 F: 0g Zs: 0g Szh: 2g 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)Dióféle (9) ;Mustár (10) ;SO2-Szulfit (11) ;Rákféle (12) ;Csillagfűrt (13) ;Puhatestűek (14)

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