

Jókai Mór Református Ált. Iskola - Miskolc		Étlap		Repeta Win Szoftver		41.hét																																																																				
FELNÖTT 19-69-F		2025.10.06 - 2025.10.10																																																																								
HÉTFŐ		KEDD		SZERDA		CSÜTÖRTÖK		PÉNTEK																																																																		
T																																																																										
g																																																																										
E	Francia tyúkhúsleves(4-1-3-2-10-11) Kal: 91 F: 5g Zs: 1g Szh:18g So:0,0g Tzs:0,2g C:0,0g Tejfölös karfiolfőzelék(1-2-3-4) Kal:146 F: 5g Zs: 7g Szh:15g So:0,6g Tzs:3,4g C:3,4g Fokhagymás aprópecsenye Kal:193 F:17g Zs:12g Szh: 3g So:0,9g Tzs:2,9g C:0,0g Kenyér - főzelékhez(1) Kal: 24 F: 1g Zs: 0g Szh: 4g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g	Tejf.póréhagym.burgonyaleves(2-11) Kal:134 F: 3g Zs: 4g Szh:20g So:0,6g Tzs:1,7g C:0,0g Debreceni sertéstokány(8-1-2-3-4-10) Kal:322 F:21g Zs:24g Szh: 5g So:1,1g Tzs:6,1g C:0,0g Kuszkusz(1) Kal:145 F: 3g Zs: 3g Szh:25g So:0,0g Tzs:0,3g C:0,0g	Tavaszi leves(4-11-3-2-10) Kal:101 F: 4g Zs: 3g Szh:18g So:0,1g Tzs:0,3g C:0,0g Édessavanyú csirkemell(4) Kal:123 F: 3g Zs: 2g Szh:21g So:0,0g Tzs:0,3g C: 13g Párolt rizs Kal:375 F: 6g Zs:11g Szh:62g So:0,2g Tzs:1,1g C:0,0g	Jérceragu leves(4-11-2-3) Kal:203 F:16g Zs:11g Szh:12g So:0,6g Tzs:5,1g C:0,0g Paprikás burg.kolbásszal(11-2-8-10-4) Kal:756 F:22g Zs:44g Szh:60g So:0,8g Tzs: 11g C:0,0g Kenyér-teljes kiörlésű(1) Kal: 30 F: 1g Zs: 0g Szh: 6g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g Csemege uborka Kal: 7 F: 1g Zs: 0g Szh: 1g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g	Káposztásbableves sert.hús(1-2-3-4-10) Kal:373 F:20g Zs:15g Szh:37g So:0,1g Tzs:5,1g C:1,0g Mákostészta(1-2-3) Kal:718 F:19g Zs:24g Szh:**g So:1,1g Tzs:4,9g C: 36g Alma Kal: 1 F: 0g Zs: 0g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g Kenyér-teljes kiörlésű(1) Kal: 30 F: 1g Zs: 0g Szh: 6g 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>454</td><td>28</td><td>0</td><td>41</td><td>1,4</td><td>6</td><td>3,4</td></tr></table>	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk	454	28	0	41	1,4	6	3,4	<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>601</td><td>27</td><td>30</td><td>50</td><td>1,6</td><td>8</td><td>0,0</td></tr></table>	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk	601	27	30	50	1,6	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>599</td><td>13</td><td>16</td><td>101</td><td>0,3</td><td>2</td><td>13</td></tr></table>	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk	599	13	16	101	0,3	2	13	<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>995</td><td>40</td><td>55</td><td>78</td><td>1,4</td><td>16</td><td>0,0</td></tr></table>	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk	995	40	55	78	1,4	16	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>1122</td><td>40</td><td>40</td><td>144</td><td>1,1</td><td>10</td><td>37</td></tr></table>	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk	1122	40	40	144	1,1	10
Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk																																																																				
454	28	0	41	1,4	6	3,4																																																																				
Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk																																																																				
601	27	30	50	1,6	8	0,0																																																																				
Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk																																																																				
599	13	16	101	0,3	2	13																																																																				
Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk																																																																				
995	40	55	78	1,4	16	0,0																																																																				
Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk																																																																				
1122	40	40	144	1,1	10	37																																																																				
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 !