

Jókai Mór Református Ált. Iskola - Miskolc		Étlap		 Repeta Win Szoftver		42.hét			
FELNÖTT 19-69-F		2025.10.13 - 2025.10.17							
HÉTFŐ		KEDD		SZERDA		CSÜTÖRTÖK		PÉNTEK	
T									
	g								
E	Libaleves(4-11-2-3-10) Kal:137 F:11g Zs: 7g Szh: 9g So:0,1g Tzs:1,7g C:0,0g Gerslis káposzta füst.tarjával(1-2-3-4-10) Kal:244 F:13g Zs:14g Szh: 9g So:0,6g Tzs:6,1g C:0,0g Kenyér - főzelékhez(1) Kal: 24 F: 1g Zs: 0g Szh: 4g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g	Gombaleves tejszínes(1-2-4-11) Kal:172 F: 4g Zs:11g Szh:17g So:0,1g Tzs:3,5g C:5,9g Rantott sajt(2) Kal:429 F:22g Zs:36g Szh: 1g So:0,0g Tzs:4,6g C:0,0g Vajas burgonya(11-2) Kal: 79 F: 2g Zs: 1g Szh:15g So:0,0g Tzs:0,2g C:0,0g Tartarmartas(3-10) Kal: 61 F: 1g Zs: 5g Szh: 3g So:0,0g Tzs:2,6g C:2,0g	Lebbencsleves(1-3-4-11) Kal:188 F: 4g Zs: 7g Szh:25g So:0,1g Tzs:1,3g C:0,0g Zoldborsos csirkeragu Kal:224 F:25g Zs: 9g Szh: 9g So:0,0g Tzs:1,2g C:0,0g Párolt rizs Kal:375 F: 6g Zs:11g Szh:62g So:0,2g Tzs:1,1g C:0,0g	Reszelttészta leves(11-3-4-2) Kal:149 F: 3g Zs: 9g Szh:15g So:0,2g Tzs:1,0g C:0,0g Hentestokány sertéshúsból(1) Kal:271 F:18g Zs:19g Szh: 6g So:0,9g Tzs:5,5g C:0,0g Bulgur(1) Kal:515 F:12g Zs:11g Szh:90g So:0,1g Tzs:1,1g C:0,0g	Tárkonyos csirke raguleves(4-11-2-3) Kal:247 F: 5g Zs:17g Szh:18g So:0,1g Tzs:5,1g C:0,0g Töltött nudli(1-2-3-4-10) Kal:634 F:16g Zs: 9g Szh:**g So:0,0g Tzs:0,9g C: 15g				
	g	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 405 25 0 23 0,7 8 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 741 29 52 37 0,1 11 7,9	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 788 36 27 96 0,3 4 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 935 32 39 111 1,1 8 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 882 21 26 137 0,1 6 15			
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 !