

Jókai Mór Református Ált. Iskola - Miskolc										Étlap										 Repeta Win Szoftver										43.hét																				
ÁLT.I.(7-10)-A					2025.10.20 - 2025.10.24																																													
HÉTFŐ										KEDD										SZERDA										CSÜTÖRTÖK										PÉNTEK										
T	Kenyér-teljes kiőrlésű(1) Kal: 21 F: 1g Zs: 0g Szh: 4g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g Körözött tehétúróból(2) Kal: 36 F: 4g Zs: 2g Szh: 1g So:0,0g Tzs:0,9g C:0,0g										Magvas tönkölyös zsemle(1-5) Kal:142 F: 5g Zs: 2g Szh:27g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g Szárnymájpástétom(8) Kal:221 F:13g Zs:17g Szh: 2g So:0,7g Tzs:0,0g C:0,0g										Kenyér-teljes kiőrlésű(1) Kal: 21 F: 1g Zs: 0g Szh: 4g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g Delma - joghurtos(2) Kal: 2 F: 0g Zs: 0g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g Uborka friss Kal: 2 F: 0g Zs: 0g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g																													
	g Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 57 4 2 5 0,0 1 0,0										g Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 363 18 19 29 0,7 0 0,0										g Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 25 1 0 4 0,0 0 0,0																													
E	Csontleves(4-11-2-3-10) Kal:102 F: 4g Zs: 1g Szh:22g So:0,3g Tzs:0,2g C:0,0g Chilisbab(1) Kal:530 F:35g Zs:13g Szh:64g So:1,5g Tzs:2,8g C:3,4g Kenyér - főzelékhez(1) Kal: 18 F: 1g Zs: 0g Szh: 3g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g										Zöldbableves tejfölös(1-2-3-4) Kal:161 F: 4g Zs:10g Szh:15g So:0,0g Tzs:3,7g C:0,0g Csicsereiborsós szárnyasrizottó Kal:289 F: 6g Zs: 4g Szh:54g So:0,6g Tzs:0,5g C:0,0g										Ivólé 100 % - lev.helyett Kal:499 F: 3g Zs: 0g Szh:**g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g Bolognai spagetti(1-2-3-4-10) Kal:574 F:28g Zs:14g Szh:74g So:0,9g Tzs:3,4g C:3,6g																													
	g Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 650 40 0 89 1,8 3 3,4										g Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 449 10 14 69 0,6 4 0,0										g Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 1073 31 14 188 0,9 3 3,6																													
U	Rozsoskenyér(1) Kal:137 F: 4g Zs: 0g Szh:28g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g Sárgabarack lekvár Kal: 8 F: 0g Zs: 0g Szh: 2g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g Delma light(2) Kal: 2 F: 0g Zs: 0g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g										Kenyér-teljes kiőrlésű(1) Kal: 21 F: 1g Zs: 0g Szh: 4g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g Trappistasajt-szeletelt(2) Kal: 70 F: 5g Zs: 6g Szh: 0g So:0,0g Tzs:3,3g C:0,0g Delma - joghurtos(2) Kal: 2 F: 0g Zs: 0g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g										Kakaós kifli(1-2) Kal:170 F: 5g Zs: 3g Szh:30g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g Alma Kal: 1 F: 0g Zs: 0g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g																													
	g Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 147 4 1 30 0,0 0 0,0										g Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 93 6 6 4 0,0 3 0,0										g Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 171 5 3 30 0,0 0 0,0																													

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 !