

Jókai Mór Református Ált. Iskola - Miskolc		Étlap		 Repeta Win Szoftver		43.hét			
FELNÖTT 19-69-F		2025.10.20 - 2025.10.24							
HÉTFŐ		KEDD		SZERDA		CSÜTÖRTÖK		PÉNTEK	
T									
g									
E	Csontleves(4-11-2-3-10) Kal:112 F: 5g Zs: 1g Szh:21g So:0,4g 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: 24 F: 1g Zs: 0g Szh: 4g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g	Zöldbableves tejfölös(1-2-3-4-10) Kal:169 F: 4g Zs:10g Szh:16g So:0,7g Tzs:3,8g C:0,0g Csicszeriborsós 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:601 F:29g Zs:14g Szh:80g So:0,9g Tzs:3,4g C:4,1g						
	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 666 40 0 90 1,9 3 3,4	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 458 10 14 70 1,2 4 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 1100 32 14 194 0,9 3 4,1						
g									
u									
g									