

Jókai Mór Református Ált. Iskola - Miskolc														Étlap					Repeta Win Szoftver					44.hét																																														
FELNÖTT 19-69-F														2025.10.27 - 2025.10.31																																																								
HÉTFŐ														KEDD														SZERDA														CSÜTÖRTÖK														PÉNTEK														
T																																																																						
g																																																																						
E	Daragaluska-leves(1-4-11-2-3-10) Kal:120 F: 5g Zs: 2g Szh:27g So:0,1g Tzs:0,4g C:0,0g Zöldbabfőzelék(1-2-3-4) Kal:211 F: 5g Zs:10g Szh:27g So:0,1g Tzs:3,4g C:5,1g Aprósült(1-2-3-4-10) Kal:158 F:16g Zs: 8g Szh: 4g So:0,8g Tzs:2,3g C:0,0g Kenyér - főzelékhez(1) Kal: 24 F: 1g Zs: 0g Szh: 4g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g														Karfiolleves -zöldséges(1-2-3-4-10-11) Kal:109 F: 2g Zs: 8g Szh:11g So:0,1g Tzs:0,9g C:0,0g Erdéspaprikás - tészta(1-3) Kal:598 F:30g Zs:23g Szh:62g So:1,0g Tzs:6,0g C:0,0g														Zöldborsóleves - zöldséges(1-2-3-4-10-11) Kal:165 F: 6g Zs: 6g Szh:22g So:0,1g Tzs:1,0g C:0,0g Bácskai rizseshús Kal:528 F:24g Zs:19g Szh:63g So:0,9g Tzs:3,5g C:0,0g Cékla savanyúság Kal: 22 F: 1g Zs: 0g Szh: 4g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g														Gulyásleves(11-4-2-3-10) Kal:546 F:32g Zs:20g Szh:58g So:1,1g Tzs:4,3g C:0,0g Sajtotestfőlöstészta(1) Kal:644 F:24g Zs:30g Szh:59g So:0,1g Tzs: 14g C:0,0g Kenyér-teljes kiörlésű(1) Kal: 30 F: 1g Zs: 0g Szh: 6g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g																											
	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 513 27 0 63 1,0 6 5,1														Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 706 32 31 74 1,0 7 0,0														Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 715 31 25 90 0,9 4 0,0														Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 1220 57 51 122 1,2 19 0,0																											
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-Szulfít (11) ;Rákféle (12) ;Csillagfűrt (13) ;Puhatestűek (14)

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