

Jókai Mór Református Ált. Iskola - Miskolc		Étlap		Repeta Win Szoftver		45.hét			
FELNÖTT 19-69-F		2025.11.03 - 2025.11.07							
HÉTFŐ		KEDD		SZERDA		CSÜTÖRTÖK		PÉNTEK	
T									
	g								
E	Orjaleves eperlevéllel(1-3-2-4) Kal: 88 F: 3g Zs: 4g Szh:13g So:0,5g Tzs:0,5g C:0,0g Sárgaborsó főzelék(1) Kal:366 F:19g Zs:10g Szh:49g So:0,1g Tzs:0,9g C:0,0g Sült debreceni p.kolbász(8) Kal:336 F:16g Zs:33g Szh: 0g So:1,0g Tzs: 11g C:0,0g Kenyér - főzelékhez(1) Kal: 24 F: 1g Zs: 0g Szh: 4g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g	Brokkoli leves(2-1-3-4-10) Kal:174 F: 5g Zs:11g Szh:11g So:0,1g Tzs:5,5g C:0,0g Levesgyöngy(1-2-3) Kal: 83 F: 1g Zs: 5g Szh: 8g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g Rántott halszelet(1-6-3) Kal:398 F:23g Zs:17g Szh:33g So:1,0g Tzs:8,2g C:0,0g Pankó morzsában(1) Kal:176 F: 5g Zs: 0g Szh:37g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g Petrezselymes burgonya(11) Kal:301 F: 7g Zs: 6g Szh:50g So:0,0g Tzs:0,6g C:0,0g Majonéz(3-10) Kal: 42 F: 0g Zs: 3g Szh: 4g So:0,0g Tzs:1,1g C:3,1g	Burgonyaleves magyaros(11-2-3-4-10) Kal:232 F: 5g Zs:10g Szh:29g So:0,1g Tzs:1,1g C:0,0g Szárnyas csíkok Kal:143 F:18g Zs: 6g Szh: 4g So:0,1g Tzs:0,8g C:0,0g Sajtmartas(1-2) Kal:162 F: 9g Zs: 8g Szh:13g So:0,0g Tzs:4,5g C:0,0g Farfalle tészta(1) Kal:225 F: 8g Zs: 2g Szh:44g So:0,0g Tzs:0,3g C:0,0g	Zöldségleves(1-2-3-4-11) Kal: 83 F: 3g Zs: 2g Szh:16g So:0,1g Tzs:0,2g C:0,0g Kelkáposzta főzelék(11-2-3-4-10) Kal:271 F: 8g Zs: 9g Szh:36g So:0,0g Tzs:1,0g C:0,0g Sertéspörkölt Kal:271 F:18g Zs:19g Szh: 5g So:0,8g Tzs:3,7g C:0,0g Kenyér - főzelékhez(1) Kal: 24 F: 1g Zs: 0g Szh: 4g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g	Nyírségi gombóclevés(4-1-2-3-10) Kal:449 F:22g Zs:23g Szh:39g So:0,8g Tzs:7,9g C:0,0g Krumplis tészta(1-3-11) Kal:542 F:14g Zs:18g Szh:76g So:0,0g Tzs:2,2g C:0,0g Csemege uborka Kal: 7 F: 1g Zs: 0g Szh: 1g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g				
	g	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 813 38 0 66 1,6 12 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 1174 41 42 142 1,1 15 3,1	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 762 40 25 90 0,2 7 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 648 30 31 61 0,9 5 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 998 37 41 116 0,8 10 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) 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 !