

Jókai Mór Református Ált. Iskola - Miskolc		Étlap		Repeta Win Szoftver		46.hét																																																																					
OVI-TM-TOJM-D		2025.11.10 - 2025.11.14																																																																									
HÉTFŐ		KEDD		SZERDA		CSÜTÖRTÖK		PÉNTEK																																																																			
T																																																																											
	g																																																																										
E	Zöldségleves(1-2-3-4-11) Kal: 24 F: 1g Zs: 1g Szh: 4g So:0,0g Tzs:0,1g C:0,0g Zöldborsófőzelék rántással(1-2-3-4) Kal:167 F: 7g Zs: 3g Szh:27g So:0,1g Tzs:0,4g C:0,0g Sertéspörkölt Kal:259 F:17g Zs:19g Szh: 3g So:0,8g Tzs:3,7g C:0,0g	Köménymagleves(1-2-3-4-10) Kal: 69 F: 1g Zs: 5g Szh: 5g So:0,0g Tzs:0,5g C:0,0g Ropogos sült csirkecomb(1-2-3-4-10) Kal: 76 F: 5g Zs: 5g Szh: 3g So:0,1g Tzs:1,4g C:0,0g Párolt rizs Kal:375 F: 6g Zs:11g Szh:62g So:0,2g Tzs:1,1g C:0,0g	Tarhonyaleves-zöldséges gm(1-3-11-2-4-10) Kal:133 F: 4g Zs: 5g Szh:18g So:0,0g Tzs:0,6g C:0,0g Csirkepörkölt - tm,tojm(1-2-3-4-10) Kal: 78 F: 1g Zs: 6g Szh: 4g So:0,0g Tzs:0,7g C:0,0g Tésztaköret - tm,tojm Kal: 38 F: 0g Zs: 3g Szh: 2g So:0,0g Tzs:0,4g C:0,0g	Majorannás burgonyaleves(1-2-3-4-10) Kal:232 F: 4g Zs: 8g Szh:33g So:0,1g Tzs:0,8g C:0,0g Toroskáposzta Kal:180 F:14g Zs:10g Szh: 7g So:0,6g Tzs:2,2g C:0,0g	Ivólé 100 % - lev.helyett Kal:499 F: 3g Zs: 0g Szh:**g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g Zöldséges sertéshúsos bulgur(1) Kal:464 F:19g Zs:20g Szh:50g So:0,5g Tzs:2,6g C:0,0g Csemege uborka Kal: 2 F: 0g Zs: 0g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g																																																																						
	g	<table><tr><td>Kcal</td><td>F</td><td>Zs</td><td>Sz</td><td>Só</td><td>T.zs</td><td>Cuk</td></tr><tr><td>449</td><td>25</td><td>0</td><td>35</td><td>0,9</td><td>4</td><td>0,0</td></tr></table>	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk	449	25	0	35	0,9	4	0,0	<table><tr><td>Kcal</td><td>F</td><td>Zs</td><td>Sz</td><td>Só</td><td>T.zs</td><td>Cuk</td></tr><tr><td>520</td><td>12</td><td>20</td><td>71</td><td>0,2</td><td>3</td><td>0,0</td></tr></table>	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk	520	12	20	71	0,2	3	0,0	<table><tr><td>Kcal</td><td>F</td><td>Zs</td><td>Sz</td><td>Só</td><td>T.zs</td><td>Cuk</td></tr><tr><td>249</td><td>5</td><td>14</td><td>24</td><td>0,0</td><td>2</td><td>0,0</td></tr></table>	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk	249	5	14	24	0,0	2	0,0	<table><tr><td>Kcal</td><td>F</td><td>Zs</td><td>Sz</td><td>Só</td><td>T.zs</td><td>Cuk</td></tr><tr><td>411</td><td>18</td><td>18</td><td>40</td><td>0,6</td><td>3</td><td>0,0</td></tr></table>	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk	411	18	18	40	0,6	3	0,0	<table><tr><td>Kcal</td><td>F</td><td>Zs</td><td>Sz</td><td>Só</td><td>T.zs</td><td>Cuk</td></tr><tr><td>966</td><td>22</td><td>20</td><td>164</td><td>0,5</td><td>3</td><td>0,0</td></tr></table>	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk	966	22	20	164	0,5	3
Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk																																																																					
449	25	0	35	0,9	4	0,0																																																																					
Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk																																																																					
520	12	20	71	0,2	3	0,0																																																																					
Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk																																																																					
249	5	14	24	0,0	2	0,0																																																																					
Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk																																																																					
411	18	18	40	0,6	3	0,0																																																																					
Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk																																																																					
966	22	20	164	0,5	3	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 !