

Jókai Mór Református Ált. Iskola - Miskolc		Étlap		Repeta Win Szoftver		47.hét			
ÁLT.I-TM-TOJM-D		2025.11.17 - 2025.11.21							
HÉTFŐ		KEDD		SZERDA		CSÜTÖRTÖK		PÉNTEK	
T									
	g								
E	Csontleves(4-11-2-3-10) Kal: 32 F: 1g Zs: 0g Szh: 9g So:0,3g Tzs:0,1g C:0,0g Húsgombóc Kal:198 F:18g Zs: 6g Szh:17g So:0,8g Tzs:2,2g C:0,0g Főtt burgonya(11) Kal:141 F: 4g Zs: 0g Szh:28g So:0,4g Tzs:0,0g 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 Natur szelet(1) Kal:439 F:29g Zs:20g Szh:31g So:1,2g Tzs:6,9g C:0,0g Párolt rizs Kal:375 F: 6g Zs:11g Szh:62g So:0,2g Tzs:1,1g C:0,0g	Lebbencsleves - tm,tojm(4) Kal:*** F:70g Zs: 9g Szh:**g So:0,0g Tzs:0,5g C:0,0g Sertéspörkölt Kal:259 F:17g Zs:19g Szh: 3g So:0,8g Tzs:3,7g C:0,0g Tésztaköret - tm,tojm Kal: 38 F: 0g Zs: 3g Szh: 2g So:0,0g Tzs:0,4g C:0,0g	Zöldségleves(1-2-3-4-11) Kal: 24 F: 1g Zs: 1g Szh: 4g So:0,0g Tzs:0,1g C:0,0g Húsos paprikás burg. tm,tojm(1-2-3-4-10) Kal:361 F:19g Zs:16g Szh:30g So:0,7g Tzs:3,3g C:0,0g	Fehérbableves - tm,tojm(1-2-3-4-10-11) Kal:364 F:11g Zs: 4g Szh:73g So:0,3g Tzs:0,6g C:0,0g Milánói makaróni(2-8-10-3-4) Kal:641 F:27g Zs:25g Szh:68g So:0,2g Tzs: 11g C:0,0g				
	g	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 371 22 0 53 1,5 2 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 883 36 36 98 1,4 9 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 3957 88 31 808 0,8 5 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 385 20 17 34 0,8 3 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 1005 38 29 140 0,6 12 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 !