

Jókai Mór Református Ált. Iskola - Miskolc										Étlap										Repeta Win Szoftver										48.hét																				
ÁLT.I-TM-TOJM-D										2025.11.24 - 2025.11.28																																								
HÉTFŐ										KEDD										SZERDA										CSÜTÖRTÖK										PÉNTEK										
T																																																		
g																																																		
E	Orjaleves eperlevéllel(11-2-3-4-10) Kal: 72 F: 2g Zs: 3g Szh:10g So:0,5g Tzs:0,5g C:0,0g Burgonyafőzelék - tm,tojm(11-2-3-4-10) Kal:232 F: 4g Zs: 6g Szh:37g So:0,0g Tzs:0,6g C:3,6g Hús pogácsa - tm,tojm d(1-8-2-3-4-10) Kal:302 F:20g Zs:14g Szh:20g So:0,9g Tzs:5,0g C:0,0g										Köménymaglesves(1-2-3-4-10) Kal: 69 F: 1g Zs: 5g Szh: 5g So:0,0g Tzs:0,5g C:0,0g Pirított zsemlekoeca Kal: 18 F: 1g Zs: 0g Szh: 4g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g Orly halszelet (6-1-3) Kal:294 F:19g Zs:17g Szh:14g So:1,0g Tzs:4,7g C:0,0g Párolt rizs Kal:375 F: 6g Zs:11g Szh:62g So:0,2g Tzs:1,1g C:0,0g										Minestroneleves(11-4-2-3-10) Kal: 74 F: 1g Zs: 5g Szh: 7g So:0,4g Tzs:1,3g 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 Petrezselymes burgonya Kal:148 F: 3g Zs: 5g Szh:20g So:0,0g Tzs:0,6g C:0,0g Körte befőtt Kal: 2 F: 0g Zs: 0g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g										Libaleves(4-11-2-3-10) Kal:142 F:11g Zs: 7g Szh:11g So:0,1g Tzs:1,6g C:0,0g Zöldbabfőzelék rántással(1-2-3-4) Kal:146 F: 4g Zs: 3g Szh:27g So:0,1g Tzs:0,3g 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										Sertésraguleves(4-11-3-2) Kal:324 F:21g Zs:15g Szh:30g So:0,8g Tzs:3,5g C:0,0g Kakaoscsiga mester term. Kal:289 F: 1g Zs:12g Szh:45g So:0,1g Tzs:4,9g C:8,0g Narancs Kal: 82 F: 1g Zs: 0g Szh:17g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g									
	g	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk														
	606	26	0	66	1,4	6	3,6	756	27	32	85	1,2	6	0,0	300	9	15	31	0,5	3	0,0	446	30	19	42	1,0	4	5,1	695	24	27	91	0,9	8	8,0															
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 !