

Jókai Mór Református Ált. Iskola - Miskolc		Étlap		 Repeta Win Szoftver		49.hét																																																																					
ÁLT.I-TM-TOJM-D		2025.12.01 - 2025.12.05																																																																									
HÉTFŐ		KEDD		SZERDA		CSÜTÖRTÖK		PÉNTEK																																																																			
T																																																																											
g																																																																											
E	Egri húsleves(4-11-3-2-10) Kal:187 F:18g Zs: 6g Szh:17g So:0,8g Tzs:2,1g C:0,0g Paprikás burg. kolbásszal(8-10-2-4) Kal:308 F:11g Zs:20g Szh:18g So:3,8g Tzs:6,3g C:0,0g Kenyér - főzelékhez(1-8) Kal:102 F: 4g Zs: 0g Szh:21g So:0,6g Tzs:0,0g C:0,0g	Zöldbableves rántással(1-2-3-4) Kal: 58 F: 2g Zs: 2g Szh: 9g So:0,0g Tzs:0,2g C:0,0g Sertéspörkölt Kal:259 F:17g Zs:19g Szh: 3g So:0,8g Tzs:3,7g C:0,0g Sárgarépas rizs Kal:356 F: 6g Zs:10g Szh:58g So:0,1g Tzs:1,1g C:0,0g	Köménymagles(1-2-3-4-10) Kal: 69 F: 1g Zs: 5g Szh: 5g So:0,0g Tzs:0,5g C:0,0g Levesgyöngy(1-2-3) Kal: 83 F: 1g Zs: 5g Szh: 8g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g Natur szelet(1) Kal:439 F:29g Zs:20g Szh:31g So:1,2g Tzs:6,9g C:0,0g Petrezselymes burgonya Kal:148 F: 3g Zs: 5g Szh:20g So:0,0g Tzs:0,6g C:0,0g Káposztasaláta Kal: 41 F: 2g Zs: 0g Szh: 7g So:0,1g Tzs:0,0g C:0,0g	Gombaleves - tm,tojm(1-2-3-4-10-11) Kal: 67 F: 1g Zs: 4g Szh: 8g So:0,0g Tzs:0,5g C:0,0g Aprósült(1-2-3-4-10) Kal:152 F:16g Zs: 8g Szh: 3g So:0,8g Tzs:2,3g C:0,0g Párolt rizs Kal:375 F: 6g Zs:11g Szh:62g So:0,2g Tzs:1,1g C:0,0g	Ivólé 100 % - lev.helyett Kal:499 F: 3g Zs: 0g Szh:**g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g Hamburger(1-3) Kal:563 F:16g Zs:29g Szh:54g So:0,0g Tzs:2,9g 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>597</td><td>33</td><td>0</td><td>56</td><td>5,2</td><td>8</td><td>0,0</td></tr></table>	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk	597	33	0	56	5,2	8	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>673</td><td>25</td><td>31</td><td>70</td><td>0,9</td><td>5</td><td>0,0</td></tr></table>	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk	673	25	31	70	0,9	5	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>780</td><td>36</td><td>35</td><td>71</td><td>1,3</td><td>8</td><td>0,0</td></tr></table>	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk	780	36	35	71	1,3	8	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>594</td><td>23</td><td>23</td><td>73</td><td>1,0</td><td>4</td><td>0,0</td></tr></table>	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk	594	23	23	73	1,0	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>1062</td><td>19</td><td>29</td><td>168</td><td>0,0</td><td>3</td><td>0,0</td></tr></table>	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk	1062	19	29	168	0,0	3
Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk																																																																					
597	33	0	56	5,2	8	0,0																																																																					
Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk																																																																					
673	25	31	70	0,9	5	0,0																																																																					
Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk																																																																					
780	36	35	71	1,3	8	0,0																																																																					
Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk																																																																					
594	23	23	73	1,0	4	0,0																																																																					
Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk																																																																					
1062	19	29	168	0,0	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 !