

Jóka! Mór Református Ált. Iskola - Miskolc										Étlap										Repeta Win Szoftver										50.hét																				
ÁLT.I-TM-TOJM-D										2025.12.08 - 2025.12.12																																								
HÉTFŐ										KEDD										SZERDA										CSÜTÖRTÖK										PÉNTEK										
T																																																		
	g																																																	
E	Francia tyúkhúsleves(1-2-3-4-10-11) Kal: 55 F: 4g Zs: 0g Szh:12g So:0,0g Tzs:0,1g C:0,0g Babfőzelék rántással(1) Kal:370 F:19g Zs: 7g Szh:55g So:0,4g Tzs:0,7g C:3,4g Kenyér - főzelékhez(1-8) Kal:102 F: 4g Zs: 0g Szh:21g So:0,6g Tzs:0,0g C:0,0g										Paradicsomleves(1-2-3-4-10) Kal:109 F: 2g Zs: 5g Szh:14g So:0,1g Tzs:0,5g C:0,0g Rizseshús Kal:336 F:17g Zs:11g Szh:40g So:0,6g Tzs:2,4g C:0,0g Csemege uborka Kal: 2 F: 0g Zs: 0g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g																				Fehérbableves - tm,tajm(1-2-3-4-10-11) Kal:364 F:11g Zs: 4g Szh:73g So:0,3g Tzs:0,6g 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 Csemege uborka Kal: 2 F: 0g Zs: 0g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g										Gulyásleves(4-11-2-3-10) Kal:327 F:24g Zs:18g Szh:19g So:1,1g Tzs:4,0g C:0,0g Krumplis tészta Kal:227 F: 2g Zs:15g Szh:17g So:0,0g Tzs:1,7g C:0,0g Narancs Kal: 82 F: 1g Zs: 0g Szh:17g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g Kenyér(1-8) Kal:127 F: 5g Zs: 0g Szh:26g So:0,8g Tzs:0,0g C:0,0g									
	g										g										g										g										g									
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 !