

Jókai Mór Református Ált. Iskola - Miskolc										Étlap										Repeta Win Szoftver										50.hét																													
ÁLT.I.(7-10)-A										2025.12.08 - 2025.12.13																																																	
HÉTFŐ										KEDD										SZERDA										CSÜTÖRTÖK										PÉNTEK										SZOMBAT									
Kenyér-teljes kiörlésű(1) Körözött tehétúróból(2)										Kenyér-teljes kiörlésű(1) Sajtkrém snidlinges(2)																				Kenyér-teljes kiörlésű(1) Kenőmájás(2-8-10)										Kalács kakaós(1-2-3)										Kenyér-teljes kiörlésű(1) Túrókrém - pritaminpaprikás(2)									
<u>Allergének</u>										<u>Allergének</u>										<u>Allergének</u>										<u>Allergének</u>										<u>Allergének</u>										<u>Allergének</u>									
TEJ (2) GLUTÉN (1)										TEJ (2) GLUTÉN (1)																				TEJ (2) GLUTÉN (1) SZÓJA (8) MUSTÁR (10)										TEJ (2) GLUTÉN (1) TOJÁS (3)										TEJ (2) GLUTÉN (1)									
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									
57 4 2 5 0,0 1 0,0										21 1 0 4 0,0 0 0,0																				138 6 11 4 0,4 3 0,0										21 1 1 4 0,0 0 0,0										57 4 2 6 0,1 1 0,0									
Francia tyúkhúsleves(4-1-3-2-10-11) Babfőzelék(1) Kenyér - főzelékhez(1) Sült debreceni p.kolbász(8)										Brokkoli leves(1-2-3-4-10) Levesgyöngy(1-2-3) Rántott csirkemell(1-3) Párolt rizs Vitaminsaláta ii.																				Fehérbableves(4-1-2-3-10) Rakottburgonya kolbászos(11-8-10-2-3) Csemege uborka										Gulyásleves(4-11-2-3-10) Túróscsusza(1-3) Narancs Kenyér-húsos leveshez(1)										Ivólé 100 % - lev.helyett Rántotthúsos szendvics(1-3-2)									
<u>Allergének</u>										<u>Allergének</u>										<u>Allergének</u>										<u>Allergének</u>										<u>Allergének</u>										<u>Allergének</u>									
TEJ (2) GLUTÉN (1) SZÓJA (8) TOJÁS (3) ZELLER (4) MUSTÁR (10) SO2-Szulfit ()										TEJ (2) GLUTÉN (1) TOJÁS (3) ZELLER (4) MUSTÁR (10)																				TEJ (2) GLUTÉN (1) SZÓJA (8) TOJÁS (3) ZELLER (4) MUSTÁR (10) SO2-Szulfit ()										TEJ (2) GLUTÉN (1) TOJÁS (3) ZELLER (4) MUSTÁR (10) SO2-Szulfit (11)										TEJ (2) GLUTÉN (1) TOJÁS (3)									
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									
730 34 37 69 0,8 12 2,0										930 37 35 112 0,5 10 8,1																				1000 41 47 98 1,8 15 0,0										1144 46 44 134 0,7 13 0,0										920 25 17 154 0,7 6 0,0									
Magvas tönkölyös zsemle(1-5) Abaújtej magyaros vajkrem(2) Paprika tv										Sajtos stangli(1-2-3) Alma																				Rozsoskenyér(1) Kakaókrém-nuttini(1-9) Körte										Magvas tönkölyös zsemle(1-5) Trappistasajt-szeletelt(2) Delma - joghurtos(2)										Zabszelet-almás(1-8) Alma									
<u>Allergének</u>										<u>Allergének</u>										<u>Allergének</u>										<u>Allergének</u>										<u>Allergének</u>										<u>Allergének</u>									
TEJ (2) GLUTÉN (1) SZEZÁMMAG (5)										TEJ (2) GLUTÉN (1) TOJÁS (3)																				GLUTÉN (1) DIÓFÉLE (9)										TEJ (2) GLUTÉN (1) SZEZÁMMAG (5)										GLUTÉN (1) SZÓJA (8)									
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									
340 6 22 29 0,0 10 0,0										337 5 7 20 0,0 0 0,0																				221 5 1 47 0,0 0 0,4										215 10 8 28 0,0 3 0,0										415 6 8 68 0,1 8 34									

Ételeink az összetevőként jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket !

A nyersanyagellátástól függően az étlap változhat , melyért elnézést kérünk !

* T.Zs = Telítetett zsírsav

Diétás étkeztetést igény szerint biztosítunk !

* jelölt étel édesítőt tartalmaz

Élmezésvezető:.....

.....

.....