

| Jókai Mór Református Ált. Iskola - Miskolc |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Étlap                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Repeta Win Szoftver                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                      | 42.hét                                                                 |  |  |  |
|--------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------|--|
| VENDÉG - F                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 2026.10.12 - 2026.10.16                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                      |                                                                        |  |                                                                                  |  |
| HÉTFŐ                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | KEDD                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | SZERDA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                      | CSÜTÖRTÖK                                                              |  | PÉNTEK                                                                           |  |
| T                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                      |                                                                        |  |                                                                                  |  |
|                                            | g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                      |                                                                        |  |                                                                                  |  |
| E                                          | <div>Daragaluska-leves(1-4-11-2-3-10)</div> <div>Kal:120 F: 5g Zs: 2g Szh:27g So:0,1g Tzs:0,4g C:0,0g</div> <div>Babfőzelék(1)</div> <div>Kal:412 F:20g Zs:10g Szh:59g So:0,1g Tzs:2,7g C:2,0g</div> <div>Sült debreceni p.kolbász(8)</div> <div>Kal:336 F:16g Zs:33g Szh: 0g So:1,0g Tzs: 11g C:0,0g</div> <div>Kenyér - főzelékhez(1)</div> <div>Kal: 24 F: 1g Zs: 0g Szh: 4g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g</div> | <div>Gombaleves zöldséges(1-2-3-4-10-11)</div> <div>Kal:105 F: 3g Zs: 6g Szh:14g So:0,0g Tzs:0,7g C:0,0g</div> <div>Vadas pulykatokany(1-4)</div> <div>Kal:376 F:20g Zs:23g Szh:20g So:0,8g Tzs:4,2g C:3,1g</div> <div>Tésztaköret(3)</div> <div>Kal: 96 F: 1g Zs: 7g Szh: 6g So:0,2g Tzs:0,8g C:0,0g</div> | <div>Karfiolleves -zöldséges(1-2-3-4-10-11)</div> <div>Kal:109 F: 2g Zs: 8g Szh:11g So:0,1g Tzs:0,9g C:0,0g</div> <div>Debreceni sertéstokány(8-1-2-3-4-10)</div> <div>Kal:322 F:21g Zs:24g Szh: 5g So:1,1g Tzs:6,1g C:0,0g</div> <div>Tarhonyakoret(1-3)</div> <div>Kal:352 F: 8g Zs:15g Szh:43g So:0,0g Tzs:1,2g C:0,0g</div> <div>Csemege uborka</div> <div>Kal: 7 F: 1g Zs: 0g Szh: 1g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g</div> | <div>Tojásleves(1-2-3-4-10)</div> <div>Kal:170 F: 5g Zs:11g Szh:12g So:0,1g Tzs:1,8g C:0,0g</div> <div>Rántott sajt(2)</div> <div>Kal:440 F:22g Zs:36g Szh: 1g So:0,0g Tzs:4,6g C:0,0g</div> <div>Petrezselymes rizs(2)</div> <div>Kal:244 F: 5g Zs: 1g Szh:53g So:0,0g Tzs:0,2g C:0,0g</div> <div>Majonéz(3-10)</div> <div>Kal: 42 F: 0g Zs: 3g Szh: 4g So:0,0g Tzs:1,1g C:3,1g</div> | <div>Sertésraguleves(4-11-3-2)</div> <div>Kal:307 F:21g Zs:16g Szh:25g So:0,8g Tzs:3,5g C:0,0g</div> <div>Sajtostejfőlöstés(1)</div> <div>Kal:644 F:24g Zs:30g Szh:59g So:0,1g Tzs: 14g C:0,0g</div> |                                                                        |  |                                                                                  |  |
|                                            | g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <div>Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk</div> <div>892 42 0 90 1,1 14 2,0</div>                                                                                                                                                                                                                                       | <div>Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk</div> <div>578 24 36 40 1,1 6 3,1</div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <div>Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk</div> <div>789 31 47 60 1,1 8 0,0</div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <div>Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk</div> <div>897 33 51 71 0,1 8 3,1</div>                                                                                                                                | <div>Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk</div> <div>951 46 46 84 0,9 18 0,0</div> |  |                                                                                  |  |
| 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) Mogoró (7) Borsó (8) Dióféle (9) ; Mustár (10) ; SO2-Szulfid (11) ; Rákféle (12) ; Csillagfű (13) ; Puhatestűek (14)

Élelmiszervezető:.....