

Jókai Mór Református Ált. Iskola - Miskolc										Étlap										Repeta Win Szoftver										45.hét																				
VENDÉG - F										2026.11.02 - 2026.11.06																																								
HÉTFŐ										KEDD										SZERDA										CSÜTÖRTÖK										PÉNTEK										
T																																																		
	g																																																	
E	Libaleves(4-11-2-3-10) Kal:176 F:12g Zs: 8g Szh:17g So:0,1g Tzs:1,7g C:0,0g Lencsefőzelék(1) Kal:487 F:24g Zs:18g Szh:55g So:0,0g Tzs:5,0g C:3,1g Aprósült(1-2-3-4-10) Kal:158 F:16g Zs: 8g Szh: 4g So:0,8g Tzs:2,3g C:0,0g Kenyér - főzelékhez(1) Kal: 24 F: 1g Zs: 0g Szh: 4g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g										Zöldbableves tejfölös(1-2-3-4-10) Kal:169 F: 4g Zs:10g Szh:16g So:0,7g Tzs:3,8g C:0,0g Mediterán csirkemell(4) Kal:190 F:16g Zs:11g Szh: 5g So:0,0g Tzs:1,3g C:0,0g Farfalle tészta(1) Kal:225 F: 8g Zs: 2g Szh:44g So:0,0g Tzs:0,3g C:0,0g										Tojásleves(1-2-3-4-10) Kal:170 F: 5g Zs:11g Szh:12g So:0,1g Tzs:1,8g C:0,0g Natúr sertésszelet(1) Kal:255 F:19g Zs:14g Szh:12g So:0,8g Tzs:4,6g C:0,0g Főtt burgonya(11) Kal:219 F: 6g Zs: 0g Szh:43g So:0,7g Tzs:0,0g C:0,0g Káposztasaláta Kal: 74 F: 2g Zs: 0g Szh:15g So:0,1g Tzs:0,0g C:8,1g										Gombaleves zöldséges(1-2-3-4-10-11) Kal:105 F: 3g Zs: 6g Szh:14g So:0,0g Tzs:0,7g C:0,0g Ananászos cs.mell(2-1-3-4) Kal:205 F: 9g Zs:12g Szh:14g So:0,1g Tzs:6,1g C:0,0g Párolt rizs Kal:375 F: 6g Zs:11g Szh:62g So:0,2g Tzs:1,1g C:0,0g										Nyírségi gombóclevés(4-1-2-3-10) Kal:449 F:22g Zs:23g Szh:39g So:0,8g Tzs:7,9g C:0,0g Grízestészta(1-2-3) Kal:595 F:12g Zs:12g Szh:**g So:0,0g Tzs:1,5g C: 34g Áfonyalekvár Kal: 8 F: 0g Zs: 0g Szh: 2g So:0,0g 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) Szezámmag (5) Hal (6)Mogyoró (7)Szója (8)Dióféle (9) ;Mustár (10) ;SO2-Szulfít (11) ;Rákféle (12) ;Csillagfűrt (13) ;Puhatestűek (14)

Élelmezésvezető:.....