

Jókai Mór Református Ált. Iskola - Miskolc		Étlap		 Repeta Win Szoftver		46.hét			
VENDÉG - F		2026.11.09 - 2026.11.13							
HÉTFŐ		KEDD		SZERDA		CSÜTÖRTÖK		PÉNTEK	
T									
E	Májgaluskaleves(4-11-3-2-10) Kal:177 F: 6g Zs: 9g Szh:19g So:0,2g Tzs:1,5g C:0,0g Zöldborsófőzelék(1-2-3-4) Kal:240 F:11g Zs: 4g Szh:38g So:0,1g Tzs:1,2g C:5,1g Főtt tojás(3) Kal:102 F: 8g Zs: 7g Szh: 0g So:0,0g Tzs:2,8g C:0,0g Kenyér - főzelékhez(1) Kal: 24 F: 1g Zs: 0g Szh: 4g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g	Tarhonyaleves(1-3-2-4-11-10) Kal:120 F: 3g Zs: 7g Szh:12g So:0,1g Tzs:1,3g C:0,0g Csirkepaprikás(2-1-3-4-10) Kal:123 F: 2g Zs:10g Szh: 5g So:0,0g Tzs:2,3g C:0,0g Tésztaköret(3) Kal: 96 F: 1g Zs: 7g Szh: 6g So:0,2g Tzs:0,8g C:0,0g	Paradicsomleves(4-1-2-3-10) Kal:225 F: 4g Zs: 5g Szh:39g So:0,1g Tzs:0,6g C: 18g Rántott sajt(2) Kal:440 F:22g Zs:36g Szh: 1g So:0,0g Tzs:4,6g C:0,0g Párolt rizs Kal:375 F: 6g Zs:11g Szh:62g So:0,2g Tzs:1,1g C:0,0g Majonéz(3-10) Kal: 42 F: 0g Zs: 3g Szh: 4g So:0,0g Tzs:1,1g C:3,1g	Majorannás burgonyaleves(11-2-3-4-10) Kal:284 F: 6g Zs: 8g Szh:43g So:0,1g Tzs:0,9g C:0,0g Székelykáposzta(1-4) Kal:383 F:22g Zs:24g Szh:17g So:0,8g Tzs:6,5g C:0,0g Kenyér - főzelékhez(1) Kal: 24 F: 1g Zs: 0g Szh: 4g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g	Ivólé 100 % - lev.helyett Kal:499 F: 3g Zs: 0g Szh:**g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g Sertéspörkölt Kal:271 F:18g Zs:19g Szh: 5g So:0,8g Tzs:3,7g C:0,0g Tarhonyaköret(1-3) Kal:352 F: 8g Zs:15g Szh:43g So:0,0g Tzs:1,2g C:0,0g Csemege uborka Kal: 7 F: 1g Zs: 0g Szh: 1g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g Narancs Kal: 82 F: 1g Zs: 0g Szh:17g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g				
	g	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 543 26 0 62 0,3 5 5,1	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 340 5 25 23 0,4 4 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 1083 33 54 107 0,3 7 21	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 691 29 33 64 0,9 7 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 1211 31 35 180 0,8 5 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:.....