

Jóka Mór Református Ált. Iskola - Miskolc										Étlap										Repeta Win Szoftver										49.hét																				
VENDÉG - F										2026.11.30 - 2026.12.04																																								
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 Babfőzelék(1) Kal:412 F:20g Zs:10g Szh:59g So:0,1g Tzs:2,7g C:2,0g Sült debreceni p.kolbász(8) Kal:336 F:16g Zs:33g Szh: 0g So:1,0g Tzs: 11g C:0,0g Kenyér - főzelékhez(1) Kal: 24 F: 1g Zs: 0g Szh: 4g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g										Karfiolleves tejfölös(1-2-3-4-10) Kal:196 F: 4g Zs:14g Szh:11g So:0,1g Tzs:4,2g C:0,0g Debreceni sertéstokány(8-1-2-3-4-10) Kal:322 F:21g Zs:24g Szh: 5g So:1,1g Tzs:6,1g C:0,0g Kuszkusz(1) Kal:145 F: 3g Zs: 3g Szh:25g So:0,0g Tzs:0,3g C:0,0g										Lebbencsleves(1-3-4-11) Kal:188 F: 4g Zs: 7g Szh:25g So:0,1g Tzs:1,3g C:0,0g Erdéspaprikás - tészta(1-3) Kal:598 F:30g Zs:23g Szh:62g So:1,0g Tzs:6,0g C:0,0g										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 Kolozsvári rakott káposzta(8-10-2-3-4) Kal:575 F:29g Zs:29g Szh:47g So:1,1g Tzs:9,3g 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 Hamburger salátával(1-3) Kal:449 F:14g Zs:19g Szh:53g 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) Szezám (5) Hal (6) Mogoró (7) Bzója (8) Dióféle (9) ; Mustár (10) ; SO2-Szulfid (11) ; Rákféle (12) ; Csillagfűrt (13) ; Puhatestűek (14)

Élelmezésvezető:.....