

Lévay József Ref. Gimnázium és Diákotthon-Miskolc										Étlap																				Repeta Win Szoftver										38.hét																			
"A"-(11-14)-A																																																											
HÉTFŐ										KEDD										SZERDA										CSÜTÖRTÖK										PÉNTEK																			
T	Diák csemege										Tej(7)										Mézes margarin(7)										Pápai extra sonka(7-6-10)										Főtt tojás(3)																		
	Kal:170 F: 5g Zs:16g Szh: 1g So:1,2g Tzs:6,6g C:0,2g										Kal: 84 F: 5g Zs: 4g Szh: 7g So:0,2g Tzs:3,0g C:0,0g										Kal:121 F: 0g Zs:13g Szh: 1g So:0,0g Tzs:3,4g C:2,0g										Kal: 59 F: 3g Zs: 5g Szh: 0g So:0,4g Tzs:1,7g C:0,0g										Kal: 68 F: 5g Zs: 5g Szh: 0g So:0,0g Tzs:1,9g C:0,0g																		
	Ráma-vitaminos(7)										Kakaós kifli(1-7)										Vizes zsemle(1-7-6)										Delma margarin										Teavaj(7)																		
	Kal: 98 F: 0g Zs: 9g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g										Kal:170 F: 5g Zs: 3g Szh:30g So:0,5g Tzs:0,0g C:0,0g										Kal:196 F: 4g Zs: 3g Szh:37g So:1,2g Tzs:0,2g C:0,6g										Kal:139 F: 0g Zs:15g Szh: 0g So:0,1g Tzs:3,7g C:0,0g										Kal:164 F: 0g Zs:18g Szh: 0g So:0,0g Tzs:8,5g C:0,0g																		
E	Korpás zsemle(1-7)																														Hosszú zsemle(1-7-6)										Kenyér-t.k.(1-7-6)																		
	Kal:155 F: 3g Zs: 2g Szh:13g So:0,5g Tzs:0,0g C:0,9g																														Kal:224 F: 5g Zs: 3g Szh:42g So:1,3g Tzs:0,2g C:0,6g										Kal:168 F: 4g Zs: 2g Szh:32g So:1,0g Tzs:0,1g C:0,5g																		
																															Kápia paprika										Retek																		
																															Kal: 6 F: 0g Zs: 0g Szh: 1g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g										Kal: 4 F: 0g Zs: 0g Szh: 1g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g																		
g	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																									
	423	8	27	14	1,7	7	1,0			254	10	8	37	0,7	3	0,0			317	4	15	38	1,2	4	2,6			428	8	24	44	1,8	6	0,6																									
U	Reszelttészta leves(1-3-9)										BrokkolikréMLEVES(1-7-3-9-10)										Májgaluskaleves(9-3-1-7-10)										Lebbencsleves(1-3-7-9-10)										Gulyásleves(1-7-3-9-10-12)																		
	Kal: 78 F: 2g Zs: 4g Szh: 7g So:1,7g Tzs:0,5g C:0,1g										Kal:153 F: 4g Zs:11g Szh: 7g So:1,7g Tzs:4,7g C:0,0g										Kal:198 F: 6g Zs:14g Szh:12g So:2,6g Tzs:1,8g C:0,0g										Kal:243 F: 3g Zs:18g Szh:13g So:2,1g Tzs:4,9g C:0,1g										Kal:198 F:13g Zs: 8g Szh:15g So:3,6g Tzs:1,8g C:0,1g																		
	Székelykáposzta(1-7-12)										Barackos csirkemell(7-1)										Töltött sertésszelet(1-7-3)										Kapros csirkemell(1-7-3-9-10)										Túrós csusza(1-3-7)																		
	Kal:371 F:23g Zs:22g Szh:17g So:4,1g Tzs:6,0g C:0,2g										Kal:321 F:28g Zs:16g Szh:17g So:2,7g Tzs:4,0g C:8,0g										Kal:199 F:20g Zs: 8g Szh: 6g So:1,2g Tzs:2,8g C:0,3g										Kal:487 F:27g Zs:36g Szh:10g So:0,6g Tzs: 10g C:0,0g										Kal:559 F:23g Zs:26g Szh:54g So:2,0g Tzs:8,6g C:1,6g																		
É	Csokoládé(7)										Bulgur(1)										Kukoricás rizs										Jázmin rizs										Gyümölcs																		
	Kal:108 F: 0g Zs: 2g Szh:13g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g										Kal:296 F: 9g Zs: 5g Szh:52g So:1,0g Tzs:0,5g C:0,0g										Kal:337 F: 6g Zs: 9g Szh:57g So:1,0g Tzs:0,8g C:0,0g										Kal:372 F: 5g Zs:14g Szh:55g So:1,2g Tzs:1,4g C:0,0g										Kal: 28 F: 0g Zs: 0g Szh: 6g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g																		
																					Kal: 28 F: 0g Zs: 0g Szh: 6g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g																																						
g	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																									
	557	25	0	37	5,8	7	0,3			770	41	32	75	5,5	9	8,0			762	32	31	82	4,9	5	0,3			1102	36	68	77	4,0	16	0,1																									
U	Körözött tehétúróból(7)										Húskenyér(6)										Sajtos baromfi párizsi(7)										Lapka sajt(7)										Zabfalatok(1-5-6)																		
	Kal:102 F: 5g Zs: 8g Szh: 2g So:0,2g Tzs:3,0g C:0,0g										Kal: 71 F: 5g Zs: 6g Szh: 0g So:0,4g Tzs:2,6g C:0,0g										Kal: 55 F: 4g Zs: 5g Szh: 0g So:0,6g Tzs:1,5g C:0,0g										Kal: 45 F: 4g Zs: 1g Szh: 0g So:0,5g Tzs:2,0g C:0,0g										Kal:192 F: 4g Zs: 9g Szh:24g So:0,1g Tzs:0,0g C:0,0g																		
	Vizes zsemle(1-7-6)										Zsemle-t.k.(1-6)										Kenyér félbarna(1)										Ráma-vitaminos(7)										Banán																		
	Kal:196 F: 4g Zs: 3g Szh:37g So:1,2g Tzs:0,2g C:0,6g										Kal:151 F: 6g Zs: 1g Szh:31g So:0,8g Tzs:0,1g C:0,7g										Kal:186 F: 7g Zs: 1g Szh:36g So:1,2g Tzs:0,1g C:0,8g										Kal: 98 F: 0g Zs: 9g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g										Kal:123 F: 2g Zs: 0g Szh:31g So:0,1g Tzs:0,0g C:0,0g																		
É	Paprika tv										Paradicsom										Uborka friss										Graham zsemle(1-7)																												
	Kal: 5 F: 0g Zs: 0g Szh: 1g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g										Kal: 7 F: 0g Zs: 0g Szh: 1g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g										Kal: 3 F: 0g Zs: 0g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g										Kal:155 F: 3g Zs: 2g Szh:13g So:0,5g Tzs:0,0g C:0,9g																												
g	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																									
	303	10	11	39	1,4	3	0,6			229	11	7	32	1,1	3	0,7			244	11	6	37	1,8	2	0,8			297	7	12	13	1,0	2	0,9																									

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) Rákféle (2) Tojás (3) Hal (4) Mogyoró (5) Szójabab (6) Tej (7) Dióféle (8) Zeller (9) Mustár (10) Szezámmag (11) SO2-Szulfit (12) Csillagfűrt (13) Puhatestűek (14)

Élelmezésvezető:.....