

Lévay József Ref. Gimnázium és Diákotthon-Miskolc										Étlap										Repeta Win Szoftver										41.hét																													
"A"-(11-14)-A										2026.10.05 - 2026.10.09																																																	
HÉTFŐ										KEDD										SZERDA										CSÜTÖRTÖK										PÉNTEK																			
T	Sajtkrém - natúr(7) Kal: 50 F: 3g Zs: 3g Szh: 2g So:0,5g Tzs:1,9g C:1,9g Kenyér félbarna(1) Kal:186 F: 7g Zs: 1g Szh:36g So:1,2g Tzs:0,1g C:0,8g Paradicsom Kal: 7 F: 0g Zs: 0g Szh: 1g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g										Kenőmájás-sertés(6) Kal: 74 F: 3g Zs: 7g Szh: 1g So:0,6g Tzs:3,0g C:0,0g Kenyér rozsos(1-6) Kal:185 F: 7g Zs: 1g Szh:36g So:1,2g Tzs:0,1g C:0,6g										Kakaó(7) Kal:130 F: 6g Zs: 6g Szh:13g So:0,2g Tzs:4,1g C:4,0g Kuglóf(1-7-3) Kal:213 F: 5g Zs: 6g Szh:34g So:0,5g Tzs:0,0g C:0,0g										Trapista sajt(7) Kal:114 F: 8g Zs: 8g Szh: 0g So:0,7g Tzs:5,4g C:0,0g Delma - joghurtos(7) Kal: 53 F: 0g Zs: 6g Szh: 0g So:0,0g Tzs:1,5g C:0,0g Zsemle vizes(1) Kal:151 F: 5g Zs: 1g Szh:30g So:0,6g Tzs:0,0g C:0,9g Uborka friss Kal: 3 F: 0g Zs: 0g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g										Főtt tojás(3) Kal: 68 F: 5g Zs: 5g Szh: 0g So:0,0g Tzs:1,9g C:0,0g Teavaj(7) Kal:164 F: 0g Zs:18g Szh: 0g So:0,0g Tzs:8,5g C:0,0g Korpás zsemle(1-7) Kal:155 F: 3g Zs: 2g Szh:13g So:0,5g Tzs:0,0g C:0,9g Retek Kal: 4 F: 0g Zs: 0g Szh: 1g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g																		
	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 242 10 4 40 1,7 2 2,6										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 258 10 7 37 1,8 3 0,6										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 343 11 12 47 0,7 4 4,0										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 321 13 15 32 1,4 7 0,9										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 391 9 24 14 0,5 10 0,9																		
	Lebbencsleves(1-3-7-9-10) Kal:243 F: 3g Zs:18g Szh:13g So:2,1g Tzs:4,9g C:0,1g Babfőzelék(1-7) Kal:406 F:20g Zs: 9g Szh:59g So:1,9g Tzs:2,5g C:2,2g Sült kolbász Kal:329 F:18g Zs:29g Szh: 0g So:2,2g Tzs: 10g C:0,0g Rizskorong(8-1) Kal:180 F: 2g Zs: 4g Szh:24g So:0,0g Tzs:0,8g C: 21g										Daragaluskaleves zöldséges(9-1-3-7-10) Kal: 60 F: 3g Zs: 1g Szh:11g So:1,7g Tzs:0,1g C:0,0g Tejsz.-kukoricás csirkeragu(1-12-7) Kal:278 F:17g Zs:18g Szh:11g So:1,4g Tzs:4,8g C:0,3g Jázmin rizs Kal:372 F: 5g Zs:14g Szh:55g So:1,2g Tzs:1,4g C:0,0g										Paradicsomleves(1-3) Kal:194 F: 3g Zs: 5g Szh:33g So:0,8g Tzs:0,5g C: 23g Rántott s. szelet(1-3) Kal:406 F:26g Zs:19g Szh:29g So:1,9g Tzs:4,4g C:0,0g Petrezselymes burgonya(7) Kal:295 F: 4g Zs: 7g Szh:39g So:0,8g Tzs:1,3g C:0,0g Cékla savanyúság Kal: 25 F: 1g Zs: 0g Szh: 5g So:0,2g Tzs:0,0g C:0,0g										Legényfogó leves(9-7-1-3-10) Kal:222 F:22g Zs: 8g Szh:13g So:1,6g Tzs:2,7g C:0,1g Káposztás kocka(1-3) Kal:487 F:12g Zs:21g Szh:60g So:1,4g Tzs:2,5g C:5,6g Gyümölcs Kal: 28 F: 0g Zs: 0g Szh: 6g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g										Hamis gulyásleves(9) Kal: 83 F: 2g Zs: 3g Szh:11g So:0,9g Tzs:0,2g C:0,2g Csikostokany pulykahusból(7-1) Kal:298 F:23g Zs:19g Szh: 6g So:2,0g Tzs:5,1g C:0,0g Tésztaköret(1-3) Kal:397 F:12g Zs:12g Szh:58g So:1,0g Tzs:1,5g C:1,8g Gyümölcslé 100 % Kal: 90 F: 0g Zs: 0g Szh:22g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g																		
	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 1159 43 0 96 6,3 18 24										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 710 25 32 76 4,4 6 0,3										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 920 34 31 107 3,7 6 23										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 737 35 29 79 3,0 5 5,7										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 868 37 34 97 3,9 7 2,0																		
U	Téliszalámi Kal: 42 F: 2g Zs: 4g Szh: 0g So:0,5g Tzs:0,6g C:0,0g Delma - joghurtos(7) Kal: 53 F: 0g Zs: 6g Szh: 0g So:0,0g Tzs:1,5g C:0,0g Hosszú zsemle(1) Kal: 12 F: 0g Zs: 0g Szh: 2g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,1g Saláta friss Kal: 12 F: 1g Zs: 0g Szh: 1g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g										Körözött tehétúróból(7) Kal:102 F: 5g Zs: 8g Szh: 2g So:0,2g Tzs:3,0g C:0,0g Kenyér-t.k.(1-7-6) Kal:168 F: 4g Zs: 2g Szh:32g So:1,0g Tzs:0,1g C:0,5g Paprika tv Kal: 5 F: 0g Zs: 0g Szh: 1g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g										Pápai extra sonka Kal: 17 F: 3g Zs: 1g Szh: 0g So:0,4g Tzs:2,3g C:0,0g Delma - multivitaminos Kal: 53 F: 0g Zs: 6g Szh: 0g So:0,1g Tzs:1,7g C:0,1g Magvas tönkölyös kocka(1-6) Kal:150 F: 4g Zs: 7g Szh:21g So:4,9g Tzs:0,5g C:0,7g Kápia paprika Kal: 6 F: 0g Zs: 0g Szh: 1g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g										Diák csemege Kal:170 F: 5g Zs:16g Szh: 1g So:1,2g Tzs:6,6g C:0,2g Ráma harmónia(7) Kal:184 F: 0g Zs:20g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g Graham zsemle(1) Kal:130 F: 5g Zs: 1g Szh:27g So:0,3g Tzs:0,0g C:0,0g										Gyümölcs joghurt(7) Kal:105 F: 3g Zs: 3g Szh:16g So:0,1g Tzs:1,8g C: 15g Kifli tejes(1-7) Kal:140 F: 4g Zs: 1g Szh:27g So:0,4g Tzs:0,0g C:1,6g																		
	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 119 4 10 4 0,6 2 0,1										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 275 9 10 34 1,2 3 0,5										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 226 7 14 22 5,4 4 0,8										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 484 10 36 28 1,5 7 0,2										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 245 7 4 43 0,4 2 17																		

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: