

Lévay József Ref. Gimnázium és Diákotthon-Miskolc							Étlap							Repeta Win Szoftver							42.hét														
"A"-(11-14)-A							2026.10.12 - 2026.10.16																												
HÉTFŐ							KEDD							SZERDA							CSÜTÖRTÖK							PÉNTEK							
T	Vaniliás tej Kal: 8 F: 0g Zs: 0g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,0g C:2,0g Kakaós kifli(1-7) Kal:170 F: 5g Zs: 3g Szh:30g So:0,5g Tzs:0,0g C:0,0g							Kolbászkрем(6-7) Kal:152 F: 3g Zs:15g Szh: 0g So:0,8g Tzs:4,9g C:0,0g Kenyér félbarna(1) Kal:186 F: 7g Zs: 1g Szh:36g So:1,2g Tzs:0,1g C:0,8g Uborka friss Kal: 3 F: 0g Zs: 0g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g							Füstölt sajt(7) Kal: 71 F: 5g Zs: 5g Szh: 0g So:0,5g Tzs:3,6g C:0,2g Delma - multivitaminos Kal: 53 F: 0g Zs: 6g Szh: 0g So:0,1g Tzs:1,7g C:0,1g Lenmagos zsemle(1-7-11) Kal:171 F: 5g Zs: 1g Szh:33g So:0,6g Tzs:0,1g C:1,0g																				
	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk														
g	178	5	3	30	0,5	0	2,0	341	9	16	37	2,0	5	0,8	295	10	12	34	1,2	5	1,3														
E	Májgaluskaleves(9-3-1-7-10) Kal:198 F: 6g Zs:14g Szh:12g So:2,6g Tzs:1,8g C:0,0g Bakonyi sertéstokány(7-1) Kal:238 F:18g Zs:15g Szh: 6g So:2,1g Tzs:5,6g C:0,0g Tésztaköret(1-3) Kal:369 F:12g Zs: 9g Szh:58g So:0,8g Tzs:1,2g C:1,8g							Tejszínes hagymakrémleves(7-1) Kal:125 F: 2g Zs: 8g Szh:11g So:1,0g Tzs:3,4g C:0,0g Sajtos csirkemell(7-1) Kal:308 F:33g Zs:16g Szh: 7g So:1,7g Tzs:7,7g C:0,0g Petrezselymes rizs Kal:409 F: 6g Zs:14g Szh:62g So:0,8g Tzs:1,4g C:0,0g							Zöldségleves(9-1-7-3-10) Kal: 94 F: 4g Zs: 3g Szh:13g So:1,7g Tzs:0,3g C:0,2g Zöldborsófőzelék(1-7) Kal:263 F:11g Zs: 7g Szh:38g So:2,1g Tzs:2,9g C:5,3g Sült virsli Kal:278 F:12g Zs:26g Szh: 1g So:1,9g Tzs:7,3g C:0,0g Gyümölcs Kal: 28 F: 0g Zs: 0g Szh: 6g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g																				
	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk														
g	805	36	0	77	5,5	9	1,8	842	41	37	81	3,6	12	0,0	663	26	36	57	5,7	11	5,5														
U	Pápai extra sonka Kal: 17 F: 3g Zs: 1g Szh: 0g So:0,4g Tzs:2,3g C:0,0g Delma - joghurtos(7) Kal: 53 F: 0g Zs: 6g Szh: 0g So:0,0g Tzs:1,5g C:0,0g Graham zsemle(1) Kal:130 F: 5g Zs: 1g Szh:27g So:0,3g Tzs:0,0g C:0,0g Kápia paprika Kal: 6 F: 0g Zs: 0g Szh: 1g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g							Kockasajt(7) Kal: 35 F: 2g Zs: 3g Szh: 1g So:0,2g Tzs:1,7g C:0,0g Kifli tejes(1-7) Kal:140 F: 4g Zs: 1g Szh:27g So:0,4g Tzs:0,0g C:1,6g							Húskenyér(6) Kal: 71 F: 5g Zs: 6g Szh: 0g So:0,4g Tzs:2,6g 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 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	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk														
g	206	8	7	29	0,8	4	0,0	175	6	4	28	0,5	2	1,6	243	9	8	33	1,4	3	0,5														

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:.....