

Lévay József Ref. Gimnázium és Diákotthon-Miskolc																	Étlap										Repeta Win Szoftver										43.hét																																																
"A"-(11-14)-A																	2026.10.19 - 2026.10.23																																																																				
HÉTFŐ																	KEDD																	SZERDA																	CSÜTÖRTÖK																	PÉNTEK																	
T	Sertésmájkrém(6) Kal:221 F:13g Zs:17g Szh: 2g So:1,0g Tzs: 46g C:0,0g Hosszú zsemle(1) Kal: 12 F: 0g Zs: 0g Szh: 2g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,1g Uborka friss Kal: 3 F: 0g Zs: 0g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g																	Tej(7) Kal: 84 F: 5g Zs: 4g Szh: 7g So:0,2g Tzs:3,0g C:0,0g Briós(1-7-3) Kal:164 F: 4g Zs: 4g Szh:28g So:0,3g Tzs:1,5g C:4,7g																	Húskenyér(6) Kal: 71 F: 5g Zs: 6g Szh: 0g So:0,4g Tzs:2,6g C:0,0g Kenyér rozsos(1-6) Kal:185 F: 7g Zs: 1g Szh:36g So:1,2g Tzs:0,1g C:0,6g Retek Kal: 4 F: 0g Zs: 0g Szh: 1g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g																	Párizsi - sertés Kal: 64 F: 4g Zs: 5g Szh: 0g So:0,7g Tzs:0,9g C:0,0g Delma light Kal: 27 F: 0g Zs: 3g Szh: 0g So:0,1g Tzs:0,0g 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 Paradicsom Kal: 7 F: 0g Zs: 0g Szh: 1g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g																																	
	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 236 14 17 5 1,1 46 0,1																	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 248 9 8 35 0,5 5 4,7																	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 260 12 6 37 1,5 3 0,6																	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 266 7 11 33 1,8 1 0,5																																	
E	Zöldborsóleves(1-3-7) Kal:208 F: 6g Zs: 6g Szh:30g So:0,7g Tzs:1,4g C:3,1g Tökfőzelék-kapros(7-1) Kal:216 F: 4g Zs: 9g Szh:29g So:1,8g Tzs:2,7g C:8,4g Vagdalt(1-7-3) Kal:323 F:21g Zs:18g Szh:18g So:2,7g Tzs:3,7g C:0,1g																	Húsleves(1-3-7-9-10) Kal:228 F:24g Zs: 9g Szh:12g So:1,0g Tzs:3,0g C:0,2g Főtt sertéshús Kal:130 F:17g Zs: 6g Szh: 0g So:0,0g Tzs:2,3g C:0,0g Sóskamártás(7-1) Kal:225 F: 5g Zs:10g Szh:27g So:1,6g Tzs:3,1g C: 17g Főtt burgonya Kal:235 F: 4g Zs: 1g Szh:39g So:0,9g Tzs:0,0g C:0,0g Gyümölcs Kal: 28 F: 0g Zs: 0g Szh: 6g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g																	Zellerkrémleves(9-7-1-3-10) Kal:154 F: 3g Zs: 9g Szh:13g So:1,9g Tzs:4,5g C:0,0g Tárkonyos csirkeragu(1-7) Kal:300 F:23g Zs:18g Szh: 9g So:0,6g Tzs:5,1g C:0,0g Sárgarépas rizs Kal:393 F: 6g Zs:14g Szh:59g So:1,2g Tzs:1,4g C:0,0g Gyümöleslé 100 % Kal: 90 F: 0g Zs: 0g Szh:22g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g																	Lencseleves füstölthússal(10-7-3-9) Kal:369 F:20g Zs:14g Szh:39g So:2,3g Tzs:3,8g C:4,3g Mákosészta(1-3-11-5-8) Kal:586 F:16g Zs:19g Szh:83g So:1,8g Tzs:3,5g C: 22g 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 747 31 0 77 5,2 8 12																	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 846 50 26 86 3,5 8 18																	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 937 31 41 103 3,8 11 0,0																	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 982 36 33 128 4,1 7 26																																	
U	Lapka sajt(7) Kal: 45 F: 4g Zs: 1g Szh: 0g So:0,5g Tzs:2,0g C:0,0g Delma - multivitaminos Kal: 53 F: 0g Zs: 6g Szh: 0g So:0,1g Tzs:1,7g C:0,1g Korpás zsemle(1-7) Kal:155 F: 3g Zs: 2g Szh:13g So:0,5g Tzs:0,0g C:0,9g																	Téliszalámi(7-6-10) Kal:106 F: 5g Zs: 9g Szh: 0g So:0,8g Tzs:3,5g 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 Paprika tv Kal: 5 F: 0g Zs: 0g Szh: 1g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g																	Vaniliás túrókrém(7) Kal: 86 F: 5g Zs: 4g Szh: 5g So:0,0g Tzs:2,2g C:5,1g Kifli tejes(1-7) Kal:140 F: 4g Zs: 1g Szh:27g So:0,4g Tzs:0,0g C:1,6g																	Kakaoscsiga Kal: 0 F: 0g Zs: 0g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g Gyümölcs nektár 50 % Kal: 60 F: 0g Zs: 0g Szh:15g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g																																	
	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 252 7 9 13 1,1 4 0,9																	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 294 10 16 28 1,2 5 0,0																	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 226 10 5 31 0,4 2 6,7																	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 60 0 0 15 0,0 0 0,0																																	

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:.....