

| Lévay József Ref. Gimnázium és Diákotthon-Miskolc |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                |  |  |  |  |  | Étlap                                             |                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |  |  |  |  | Repeta Win Szoftver                              |                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                |  |  |  |  |  | 45.hét                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                             |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                  |  |  |  |  |  |  |
|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|---------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|
| "A"-(11-14)-A                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                |  |  |  |  |  | 2026.11.02 - 2026.11.06                           |                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |  |  |  |  |                                                  |                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                |  |  |  |  |  |                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                             |  |  |  |  |  |                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                  |  |  |  |  |  |  |
| HÉTFŐ                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                |  |  |  |  |  | KEDD                                              |                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |  |  |  |  | SZERDA                                           |                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                |  |  |  |  |  | CSÜTÖRTÖK                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                             |  |  |  |  |  | PÉNTEK                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                  |  |  |  |  |  |  |
| T                                                 | Turista felvágotti(7-6-10)<br>Kal:161 F:11g Zs:12g Szh: 0g So:1,5g Tzs:4,6g C:0,0g<br>Ráma harmónia(7)<br>Kal:184 F: 0g Zs:20g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g<br>Uborka friss<br>Kal: 3 F: 0g Zs: 0g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g<br>Kenyér félbarna(1)<br>Kal:186 F: 7g Zs: 1g Szh:36g So:1,2g Tzs:0,1g C:0,8g |                                                                                |  |  |  |  |  |                                                   | Teavaj(7)<br>Kal:164 F: 0g Zs:18g Szh: 0g So:0,0g Tzs:8,5g C:0,0g<br>Sós kifli(1-7-11)<br>Kal:171 F: 5g Zs: 1g Szh:33g So:0,6g Tzs:0,1g C:1,0g<br>Paradicsom<br>Kal: 7 F: 0g Zs: 0g Szh: 1g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |  |  |  |  |                                                  | Kakaó(7)<br>Kal:130 F: 6g Zs: 6g Szh:13g So:0,2g Tzs:4,1g C:4,0g<br>Kalács foszlós(1-7-3)<br>Kal:258 F: 8g Zs: 2g Szh:50g So:1,5g Tzs:0,0g C:8,3g                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                |  |  |  |  |  |                                                  | Tojaskrem<br>Kal: 0 F: 0g Zs: 0g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g<br>Kenyér graham(1)<br>Kal:186 F: 7g Zs: 1g Szh:36g So:1,2g Tzs:0,1g C:0,8g                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                             |  |  |  |  |  |                                                                                  | Körözött tehétúróból(7)<br>Kal:102 F: 5g Zs: 8g Szh: 2g So:0,2g Tzs:3,0g C:0,0g<br>Korpás zsemle(1-7)<br>Kal:155 F: 3g Zs: 2g Szh:13g So:0,5g Tzs:0,0g C:0,9g<br>Retek<br>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<br>534 18 33 37 2,8 5 0,8                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                |  |  |  |  |  |                                                   | Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk<br>342 6 19 35 0,6 9 1,0                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |  |  |  |  |                                                  | Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk<br>388 15 8 63 1,8 4 12                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                |  |  |  |  |  |                                                  | Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk<br>186 7 1 36 1,2 0 0,8                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                             |  |  |  |  |  |                                                                                  | Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk<br>261 8 10 15 0,7 3 0,9                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                  |  |  |  |  |  |  |
|                                                   | Frankfurti leves s.virsivel(1-7-3-9-10)<br>Kal:417 F:12g Zs:28g Szh:27g So:3,6g Tzs:6,7g C:0,2g<br>Töltött gombóc(1-7-3-5-6-8)<br>Kal:860 F:16g Zs:36g Szh:**g So:3,9g Tzs:4,3g C: 20g<br>Gyümölcs<br>Kal: 28 F: 0g Zs: 0g Szh: 6g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g                                                          |                                                                                |  |  |  |  |  |                                                   | Tejszínes meggyleves(1-7)<br>Kal:152 F: 1g Zs: 4g Szh:26g So:0,5g Tzs:2,1g C: 14g<br>Bbq csirke<br>Kal:184 F:20g Zs:11g Szh: 0g So:1,2g Tzs:2,1g C:0,0g<br>Mazsolás rizs<br>Kal:347 F: 5g Zs:10g Szh:57g So:0,8g Tzs:0,9g C:0,0g |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |  |  |  |  |                                                  | Tojásleves(1-7-3-9-10)<br>Kal:110 F: 3g Zs: 9g Szh: 4g So:1,7g Tzs:1,5g C:0,0g<br>Csirke gyros(3-10)<br>Kal:652 F:30g Zs:32g Szh:47g So:2,6g Tzs:5,0g C:5,2g<br>Gyümölcs<br>Kal: 28 F: 0g Zs: 0g Szh: 6g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g |                                                                                                                                                                                                                                |  |  |  |  |  |                                                  | Kertészleves gazdagon(1-3-7-9-10)<br>Kal: 66 F: 4g Zs: 1g Szh:11g So:2,0g Tzs:0,0g C:0,1g<br>Mexikoi csirkemellragu(1)<br>Kal:301 F:28g Zs:13g Szh:16g So:2,1g Tzs:1,7g C:0,0g<br>Bulgur(1)<br>Kal:296 F: 9g Zs: 5g Szh:52g So:1,0g Tzs:0,5g C:0,0g<br>Piskóta tekeres(3-1)<br>Kal:110 F: 1g Zs: 1g Szh:24g So:0,0g Tzs:0,3g C: 18g |                                                                                                                                                                                                                             |  |  |  |  |  |                                                                                  | Paradicsomleves(1-3)<br>Kal:194 F: 3g Zs: 5g Szh:33g So:0,8g Tzs:0,5g C: 23g<br>Rakottburgonya kolbásszal(7-6-10-3)<br>Kal:617 F:19g Zs:34g Szh:41g So:2,9g Tzs: 14g C:0,0g<br>Meggybefőtt<br>Kal: 54 F: 0g Zs: 0g Szh:13g So:0,0g Tzs:0,0g C:9,0g |                                                                                                                                                  |  |  |  |  |  |  |
|                                                   | Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk<br>1305 28 0 149 7,5 11 20                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                |  |  |  |  |  |                                                   | Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk<br>683 26 25 83 2,5 5 14                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |  |  |  |  |                                                  | Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk<br>790 34 41 57 4,4 6 5,2                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                |  |  |  |  |  |                                                  | Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk<br>773 42 20 103 5,2 3 18                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                             |  |  |  |  |  |                                                                                  | Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk<br>865 23 39 87 3,7 14 32                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                  |  |  |  |  |  |  |
|                                                   | u                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Croissan-sajtos(1-7-3)<br>Kal:177 F: 6g Zs: 5g Szh:45g So:0,8g Tzs:0,0g C: 13g |  |  |  |  |  |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                  | Pápai extra sonka<br>Kal: 17 F: 3g Zs: 1g Szh: 0g So:0,4g Tzs:2,3g C:0,0g<br>Delma - joghurtos(7)<br>Kal: 53 F: 0g Zs: 6g Szh: 0g So:0,0g Tzs:1,5g C:0,0g<br>Zsúrkenyér(1-6)<br>Kal:180 F: 6g Zs: 2g Szh:33g So:0,9g Tzs:0,0g C:0,0g<br>Saláta friss<br>Kal: 12 F: 1g Zs: 0g Szh: 1g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g |  |  |  |  |  |                                                  |                                                                                                                                                                                                                                  | Kenőmájás-sertés(6)<br>Kal: 74 F: 3g Zs: 7g Szh: 1g So:0,6g Tzs:3,0g C:0,0g<br>Kenyér-t.k.(1-7-6)<br>Kal:168 F: 4g Zs: 2g Szh:32g So:1,0g Tzs:0,1g C:0,5g<br>Paprika tv<br>Kal: 5 F: 0g Zs: 0g Szh: 1g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g |  |  |  |  |  |                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Párizsi - sertés<br>Kal: 64 F: 4g Zs: 5g Szh: 0g So:0,7g Tzs:0,9g C:0,0g<br>Zsemle vizes(1)<br>Kal:151 F: 5g Zs: 1g Szh:30g So:0,6g Tzs:0,0g C:0,9g<br>Kápia paprika<br>Kal: 6 F: 0g Zs: 0g Szh: 1g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g |  |  |  |  |  |                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                    | Kockasajt(7)<br>Kal: 35 F: 2g Zs: 3g Szh: 1g So:0,2g Tzs:1,7g C:0,0g<br>Kifli tejes(1-7)<br>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<br>177 6 5 45 0,8 0 13   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                |  |  |  |  |  | Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk<br>262 10 9 35 1,4 4 0,0 |                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |  |  |  |  | Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk<br>246 7 9 33 1,6 3 0,5 |                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                |  |  |  |  |  | Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk<br>220 9 6 32 1,3 1 0,9 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                             |  |  |  |  |  | Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk<br>175 6 4 28 0,5 2 1,6                                 |                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                  |  |  |  |  |  |  |

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:.....