

A nyersanyagellátástól függően az étlap változhat , melyért elnézést kérünk !

* jelölt étel édesítőt tartalmaz

Élelmezésvezető:.....

.....

.....

HÉTFŐ								KEDD								SZERDA								CSÜTÖRTÖK								PÉNTEK								
T	Kenyér-teljes kiőrlésű(1-8) Delma - joghurtos(2) Sajtos parizer(2-8-10) Paprika tv								Hot(1-2-8-10)								Kenyér-teljes kiőrlésű(1-8) Delma - joghurtos(2) Sonka-szendvics(2-8-10) Paradicsom								Magvas zsemle(1-5) Tojáskrém -paprika a(3-2-10)								Kenyér-teljes kiőrlésű(1-8) Szárnyas húskrém(2) Uborka friss							
	<u>Allergének</u>								<u>Allergének</u>								<u>Allergének</u>								<u>Allergének</u>								<u>Allergének</u>							
	TEJ(2)GLUTÉN(1)SZÓJA(8)MUSTÁR(10)								TEJ(2)GLUTÉN(1)SZÓJA(8)MUSTÁR(10)								TEJ(2)GLUTÉN(1)SZÓJA(8)MUSTÁR(10)								TEJ(2)GLUTÉN(1)TOJÁS(3)SZEZÁMMAG(5)MUSTÁR(10)								TEJ(2)GLUTÉN(1)SZÓJA(8)							
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	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk					
	216	9	8	28	1,3	1	0	101	6	3	11	1,2	2	0	185	8	5	29	1,0	0	0	281	7	17	24	1,3	6	0	220	9	7	28	0,8	2	0					
E	Lebbencsleves(1-3-2-4-10) Bakonyi ragu csirkehúsból(2-1) Durumteszta(1) Banán								Gyümölcsleves(1-2) Sertésszelet cigányosan(2-1) Főtt burgonya Vegyes vágott savanyú Alma								Sertésraguleves(1-2-3-4-10) Túrós csusza(1-3-2) Szőlő								Zellerleves magyaros(4-1-2-3-10) Kelkáposzta főzelék(1) Fokhagymás aprópecsenye Kenyér - főzelékhez(1-8) Bombi szelet Banán								Paradicsomleves(1-4-3) Hamburger(1-2-8-10) Szőlő							
	<u>Allergének</u>								<u>Allergének</u>								<u>Allergének</u>								<u>Allergének</u>								<u>Allergének</u>							
	TEJ(2)GLUTÉN(1)TOJÁS(3)ZELLER(4)MUSTÁR(10)								TEJ(2)GLUTÉN(1)								TEJ(2)GLUTÉN(1)TOJÁS(3)ZELLER(4)MUSTÁR(10)								TEJ(2)GLUTÉN(1)SZÓJA(8)TOJÁS(3)ZELLER(4)MUSTÁR(10)								TEJ(2)GLUTÉN(1)SZÓJA(8)TOJÁS(3)ZELLER(4)MUSTÁR(10)							
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	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk					
	1013	39	30	146	2,2	6	0	699	28	21	93	0,8	5	17	861	37	37	87	1,2	11	0	1150	38	33	172	2,4	4	0	526	9	11	73	1,9	1	18					
U	Magvas zsemle(1-5) Rámás teavaj(2) Paradicsom								Magvas tönkölyös kocka(1-5) Saját sajtkrém (2) Uborka friss								Kakaós kifli(1-2) Méz mini								Kifli(1-2) Sárgabarack lekvár								Hagymás buci(1-2) Kockasajt 8 cikk(2)							
	<u>Allergének</u>								<u>Allergének</u>								<u>Allergének</u>								<u>Allergének</u>								<u>Allergének</u>							
	TEJ(2)GLUTÉN(1)SZEZÁMMAG(5)								TEJ(2)GLUTÉN(1)SZEZÁMMAG(5)								TEJ(2)GLUTÉN(1)								TEJ(2)GLUTÉN(1)								TEJ(2)GLUTÉN(1)							
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	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk					
	276	5	17	24	0,8	5	0	311	9	19	28	0,3	8	0	170	1	1	28	0,1	0	34	141	3	0	33	0,8	0	0	431	19	21	36	1,1	9	0					

Ételeink az összetevőként jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket!

A nyersanyagellátástól függően az étlap változhat, melyért elnézést kérünk!

* T.Zs = Telített zsírsav

Diétás étkeztetést igény szerint biztosítunk !

* jelölt étel édesítőt tartalmaz

Élelmezésvezető:.....

.....

.....



HÉTFŐ								KEDD								SZERDA								CSÜTÖRTÖK								PÉNTEK								
T	Kenyér-teljes kiörlésű(1-8) Delma - joghurtos(2) Sonka-szendvics(2-8-10) Retek								T.kiörl. tönkölyös zsemle(1-5) Kenőmájás(2-8-10) Paprika tv								Kenyér-teljes kiörlésű(1-8) Delma - joghurtos(2) Szalámi(2-8-10) Paradicsom								Kenyér - magvas(1-5-8) Vajkrém(2) Uborka friss								Kenyér-teljes kiörlésű(1-8) Delma light(2) Kópé felvágott(8) Paradicsom							
	<u>Allergének</u>								<u>Allergének</u>								<u>Allergének</u>								<u>Allergének</u>								<u>Allergének</u>							
	TEJ(2)GLUTÉN(1)SZÓJA(8)MUSTÁR(10)								TEJ(2)GLUTÉN(1)SZÓJA(8)SZEZÁMMAG(5) MUSTÁR(10)								TEJ(2)GLUTÉN(1)SZÓJA(8)MUSTÁR(10)								TEJ(2)GLUTÉN(1)SZÓJA(8)SZEZÁMMAG(5)								TEJ(2)GLUTÉN(1)SZÓJA(8)							
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	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk					
	182	8	5	28	1,0	0	0	245	9	11	28	0,5	0	0	215	9	9	29	1,2	2	0	288	8	13	32	1,4	6	0	188	9	5	29	0,8	1	0					
E	Palócleves(1-2-3-4-10) Darásmetélt(1-3) Szőlő								Tarhonyaleves-zöldséges(1-3-2-4-10) Burgonyafőzelék(2-1) Sertéspörkölt Kenyér - főzelékhez(1-8) Keksz-gabonás(1-2-3-7-8-9) Alma								Tejszínes kukorica leves(1-2-3-4-10) Olaszos csirkecomb(11-2) Petrezselymes rizs Őszibarack befőtt								Zöldborsóleves - zöldséges(1-3-2-4-10) Görög rakott burgonya(8-10-2-3) Cékla savanyúság Alma								Fejtettbab-leves(1-4-2-3-10) Kenyér-húsos leveshez(1-8) Rántott halfilé (6) Tepsis zöldségköret(1-2-3-4-10) Banán							
	<u>Allergének</u>								<u>Allergének</u>								<u>Allergének</u>								<u>Allergének</u>								<u>Allergének</u>							
	TEJ(2)GLUTÉN(1)TOJÁS(3)ZELLER(4)MUSTÁR(10)								TEJ(2)GLUTÉN(1)SZÓJA(8)TOJÁS(3)ZELLER(4)MUSTÁR(10)DIÓFÉLE(9)MOGYORÓ(7)								TEJ(2)GLUTÉN(1)TOJÁS(3)ZELLER(4)MUSTÁR(10)								TEJ(2)GLUTÉN(1)SZÓJA(8)TOJÁS(3)ZELLER(4)MUSTÁR(10)								TEJ(2)GLUTÉN(1)HAL(6)SZÓJA(8)TOJÁS(3)ZELLER(4)MUSTÁR(10)							
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	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk					
	883	27	25	132	1,2	6	15	1014	33	43	115	2,4	10	11	877	36	39	93	1,7	7	4	725	29	30	76	3,6	9	0	847	37	16	140	1,3	7	3					
U	Búzakorpás diákzsemle(1-2) Napraforgós vaj(2-9)								Pogácsa-sajtos(1)								Hagymás buci(1-2) Saláta friss Trapista sajt(2)								Kifli(1-2) Kockasajt 8 cikk(2)								Almás párna(1-2-3)							
	<u>Allergének</u>								<u>Allergének</u>								<u>Allergének</u>								<u>Allergének</u>								<u>Allergének</u>							
	TEJ(2)GLUTÉN(1)DIÓFÉLE(9)								GLUTÉN(1)								TEJ(2)GLUTÉN(1)								TEJ(2)GLUTÉN(1)								TEJ(2)GLUTÉN(1)TOJÁS(3)							
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	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk					
	282	3	16	13	0,8	3	0	250	6	11	30	2,0	4	0	262	10	6	37	0,6	1	0	287	14	17	18	1,4	9	0	54	1	2	9	0,0	0	0					

Ételeink az összetevőként jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket!

A nyersanyagellátástól függően az étlap változhat , melyért elnézést kérünk !

* T.Zs = Telített zsírsav

Diétás étkeztetést igény szerint biztosítunk !

* jelölt étel édesítőt tartalmaz

Élelmezésvezető:.....

.....

.....

Miskolc-Szirmai Ref. Ált. Isk. - Miskolci u. 38/a								Étlap								Repeta Win Szoftver								43.hét																
ÁLT.I.(7-10)- A								2025.10.20 - 2025.10.22																																
HÉTFŐ								KEDD								SZERDA								CSÜTÖRTÖK								PÉNTEK								
T	Kenyér-teljes kiörlésű(1-8) Delma - joghurtos(2) Tavaszi rolád(8) Uborka friss								Magvas zsemle(1-5) Párizsikrém(2-8-10) Paradicsom								Kalács(1-2-3) Delma - joghurtos(2) Gyümölcs joghurt(2)																							
	Allergének TEJ(2)GLUTÉN(1)SZÓJA(8)								Allergének TEJ(2)GLUTÉN(1)SZÓJA(8)SZEZÁMMAG(5) MUSTÁR(10)								Allergének TEJ(2)GLUTÉN(1)TOJÁS(3)								Allergének								Allergének							
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																			
	204	9	6	29	0,9	0	0	243	7	13	24	1,2	4	0	377	17	17	60	1,1	3	0																			
E	Brokkoli krémlev.kenykocka(1-8-2-3-4-10) Bácskai rizseshús Cseresznye kompót Túrórúdi(2) Banán								Tárkonyos csirkeraguleves(4-1-2-3-10) Krumplis tészta(1-3) Csemege uborka Szőlő								Rizsleves(4-1-2-3-10) Nem chilises bab főzelék Kenyér - főzelékhez(1-8) Rizses tallér(1) Banán																							
	Allergének TEJ(2)GLUTÉN(1)SZÓJA(8)TOJÁS(3)ZELLER(4)MUSTÁR(10)								Allergének TEJ(2)GLUTÉN(1)TOJÁS(3)ZELLER(4)MUSTÁR(10)								Allergének TEJ(2)GLUTÉN(1)SZÓJA(8)TOJÁS(3)ZELLE(4)MUSTÁR(10)								Allergének								Allergének							
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																			
	1072	35	32	163	1,2	10	10	802	30	27	102	1,8	5	0	1181	43	33	178	2,7	10	1																			
U	Búzakorpás diákzsemle(1-2) Delma - joghurtos(2) Sajt-szeletelt(2) Paprika tv								Lekvarosbukta(1-2-3)								Magvas tönkölyös kocka(1-5) Kolbászkрем (2) Paprika tv																							
	Allergének TEJ(2)GLUTÉN(1)								Allergének TEJ(2)GLUTÉN(1)TOJÁS(3)								Allergének TEJ(2)GLUTÉN(1)SZEZÁMMAG(5)								Allergének								Allergének							
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																			
	277	13	8	16	0,8	0	0	115	4	0	23	0,3	0	0	263	7	14	28	0,3	6	0																			

Ételeink az összetevőként jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket !
A nyersanyagellátástól függően az étlap változhat , melyért elnézést kérünk !