

Miskolc-Szirmai Ref. Ált. Isk. - Miskolci u. 38/a																	Étlap										Repeta Win Szoftver										45.hét																																																
ÁLT.I.(7-10)- A																	2025.11.03 - 2025.11.07																																																																				
HÉTFŐ																	KEDD																	SZERDA																	CSÜTÖRTÖK																	PÉNTEK																	
T	Kalács(1-2-3) Delma - joghurtos(2) Kakaó 0.,2(2)																	Búzakorpás diákzsemle(1-2) Sajtos sonkakrém(2-8-10) Uborka friss Kakaó 0.,2(2)																	Kalács(1-2-3) Delma - joghurtos(2) Kakaó 0.,2(2)																	Kenyér - magvas(1-5-8) Szárnyas húskrém(2) Paprika tv Gyümölcs joghurt(2)																	Hot(1-2-8-10)																
	Allergének																	Allergének																	Allergének																	Allergének																	Allergének																
	TEJ(2)GLUTÉN(1)TOJÁS(3)																	TEJ(2)GLUTÉN(1)SZÓJA(8)MUSTÁR(10)																	TEJ(2)GLUTÉN(1)TOJÁS(3)																	TEJ(2)GLUTÉN(1)SZÓJA(8)SZEZÁMMAG(5)																	TEJ(2)GLUTÉN(1)SZÓJA(8)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	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk																																											
	459	14	14	73	1,0	4	22	411	12	16	35	1,3	8	22	459	14	14	73	1,0	4	22	321	19	16	41	1,5	6	0	101	6	3	11	1,2	2	0																																																		
E	Zöldséges lencseleves(4-1-2-3-10) Milánói spagetti+sajt(2-8-10-3) Banán																	Zellerkrémleves levgyöngy(4-2-1-3-10) Tavaszi csirke tokány Főtt burgonya Csemege uborka Rizses tallér(1) Mandarin																	Árpagyöngyleves(4-1-2-3-10) Zöldborsófőzelék(1-2) Sertéspörkölt Kenyér - főzelékhez(1-8) Banán Túrórúdi(2)																	Csángó gulyás(1-2-3-4-10) Kenyér-húsos leveshez(1-8) S.barack lekváros gombóc(1-3) Ivólé 2 dl																	Gyümölcsleves(1-2) Rántott csirke falat(1-3-2) Rizibizi Csemege uborka																
	Allergének																	Allergének																	Allergének																	Allergének																	Allergének																
	TEJ(2)GLUTÉN(1)SZÓJA(8)TOJÁS(3)ZELLER(4)MUSTÁR(10)																	TEJ(2)GLUTÉN(1)TOJÁS(3)ZELLER(4)MUSTÁR(10)																	TEJ(2)GLUTÉN(1)SZÓJA(8)TOJÁS(3)ZELLE(4)MUSTÁR(10)																	TEJ(2)GLUTÉN(1)SZÓJA(8)TOJÁS(3)ZELLE(4)MUSTÁR(10)																	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	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk																																											
	1041	40	28	152	3,2	7	0	592	29	19	70	1,2	3	1	1076	40	33	147	2,2	10	7	853	31	23	127	2,5	5	0	826	34	23	115	1,4	7	18																																																		
u	Kifli(1-2) Kockasajt 8 cikk(2)																	Pogácsa-sajtos(1) Alma																	Kifli-tonkolyos(1-2) Rámás teavaj(2) Paradicsom																	Briós(1-2-3)																	Pizzás párna(1)																
	Allergének																	Allergének																	Allergének																	Allergének																	Allergének																
	TEJ(2)GLUTÉN(1)																	GLUTÉN(1)																	TEJ(2)GLUTÉN(1)																	TEJ(2)GLUTÉN(1)TOJÁS(3)																	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	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk																																											
	287	14	17	18	1,4	9	0	318	7	11	45	2,0	4	0	289	12	29	23	0,5	5	0	43	1	1	7	0,2	0	0	75	4	2	12	0,0	0	0																																																		

Ételeink az összetevőként jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket !

A nyersanyagellátástól függően az étlap változhat , melyért elnézést kérünk !

Miskolc-Szirmai Ref. Ált. Isk. - Miskolci u. 38/a										Étlap										Repeta Win Szoftver										46.hét																			
ÁLT.I.(7-10)- A										2025.11.10 - 2025.11.14																																							
HÉTFŐ										KEDD										SZERDA										CSÜTÖRTÖK										PÉNTEK									
T	Kenyér-korpás(1-8) Vajkrém(2) Paradicsom Kakaó 0.,2(2)									T.kiörl. tönkölyös zsemle(1-5) Delma - joghurtos(2) Sonka-szendvics(2-8-10) Paprika tv									Kenyér-teljes kiörlésű(1-8) Tojáskrém -paprika a(3-2-10) Gyümölcs joghurt(2)									Halhamburger (6-1-2-3-10)									Magvas zsemle(1-5) Delma - joghurtos(2) Parizer(2-8-10) Retek Kefir(2)												
	Allergének TEJ(2)GLUTÉN(1)SZÓJA(8)									Allergének TEJ(2)GLUTÉN(1)SZÓJA(8)SZEZÁMMAG(5) MUSTÁR(10)									Allergének TEJ(2)GLUTÉN(1)SZÓJA(8)TOJÁS(3)MUSTÁR(10) R(10)									Allergének TEJ(2)GLUTÉN(1)HAL(6)TOJÁS(3)MUSTÁR(10) 0)									Allergének TEJ(2)GLUTÉN(1)SZÓJA(8)SZEZÁMMAG(5)MUSTÁR(10) USTÁR(10)												
	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						
g	415	11	18	50	1,3	10	22			176	6	6	28	0,2	0	0			368	17	24	38	1,6	10	0			373	13	6	60	0,2	1	0			315	13	14	33	1,4	4	0						
E	Daragaluska-leves(3-1-4-2-10) Sárgaborsó főzelék(1) Sült virsli(2-8-10) Kenyér - főzelékhez(1-8) Mandarin Bombi szelet									Libaleves(1-3-2-4-10) Pasztortarhonya(1-3) Cékla savanyúság Banán									Paradicsomleves(1-4-3) Erdézpörkölt Petr.burgonya-tisztított Őszi saláta(9) Túrórúdi(2)									Tejszínes kukorica leves(1-2-3-4-10) Rántott sajt(2) Tartarmartas(3-10-2) Sárgarépás rizs									Egri húsleves(1-3-2-4-10) Túrós csusza(1-3-2) 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)TOJÁS(3)ZELLER(4)DIÓFÉLE(9)									Allergének TEJ(2)GLUTÉN(1)TOJÁS(3)ZELLER(4)MUSTÁR(10)									Allergének TEJ(2)GLUTÉN(1)TOJÁS(3)ZELLER(4)MUSTÁR(10)												
	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						
g	999	44	27	138	3,4	7	0			912	41	24	137	2,3	5	0			882	24	33	113	1,3	8	24			1114	38	68	82	2,3	25	5			946	38	38	127	1,9	12	0						
U	Kockasajt 8 cikk(2) Kifli(1-2)									Kifli(1-2) Sárgabarack lekvár									Sajtos stangli(1-2-3) Alma									Almás párna(1-2-3)									Kenyér - magvas(1-5-8) Napraforgós vaj(2-9)												
	Allergének TEJ(2)GLUTÉN(1)									Allergének TEJ(2)GLUTÉN(1)									Allergének TEJ(2)GLUTÉN(1)TOJÁS(3)									Allergének TEJ(2)GLUTÉN(1)TOJÁS(3)									Allergének TEJ(2)GLUTÉN(1)SZÓJA(8)SZEZÁMMAG(5)DIÓFÉLE(9)												
	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						
g	287	14	17	18	1,4	9	0			141	3	0	33	0,8	0	0			404	6	7	35	1,1	0	0			54	1	2	9	0,0	0	0			299	7	16	31	1,1	3	0						

Ételeink az összetevőként jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket !

A nyersanyagellátástól függően az étlap változhat , melyért elnézést kérünk !

Miskolc-Szirmai Ref. Ált. Isk. - Miskolci u. 38/a																Étlap																Repeta Win Szoftver																47.hét																																															
ÁLT.I.(7-10)- A																2025.11.17 - 2025.11.21																																																																															
HÉTFŐ																KEDD																SZERDA																CSÜTÖRTÖK																PÉNTEK																															
T	Magvas zsemle(1-5) Delma - joghurtos(2) Szalámi(2-8-10) Paprika tv																T.kiörl. tönkölyös zsemle(1-5) Sonkakrém - sajtos(2-8-10) Paprika pritamin Gyümölcs joghurt(2)																Hagymás buci(1-2) Virslí chips(2-8-10) Uborka friss																Kenyér - magvas(1-5-8) Körözött tehétúróból(2) Paprika tv																Magvas zsemle(1-5) Kolbászkрем (2) Paradicsom																														
	Allergének																Allergének																Allergének																Allergének																Allergének																														
	TEJ(2)GLUTÉN(1)SZÓJA(8)SZEZÁMMAG(5)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)SZEZÁMMAG(5)																														
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																																																												
	206	8	11	24	1,2	2	0	317	18	19	38	0,9	7	0	247	10	6	35	0,8	1	0	275	11	11	32	1,3	5	0	263	7	15	24	1,0	6	0																																																												
E	Zöldségkrémlev. zsemlekocka(1-2-3-4-10) Grill csirkemell Zöldséges bulgúr(1) Cseresznye kompót																Tefjölösvirsl káposzta lev.(2-8-10-3-4) Kenyér-húsos leveshez(1-8) Mákos tészta(1-3) Banán																Töltelkes leves(1-2-3-4-10) Hentestokány sertéshúsból(1-2-8-10) Petrezselymes rizs Mesefitt-keksz(1-7-8)																Karalábéleves tejszínes(2-1-3-4-10) Vagdalt(3-1) Burgonyapüré(2) Csemege uborka Banán																Csontleves(1-3-2-4-10) Sóskamártás(2-1) Burgonya fél adag Főtt hús Ívólé 2 dl																														
	Allergének																Allergének																Allergének																Allergének																Allergének																														
	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)MOGYORÓ(7)																TEJ(2)GLUTÉN(1)TOJÁS(3)ZELLER(4)MUSTÁR(10)																TEJ(2)GLUTÉN(1)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																																																												
	667	33	22	82	2,0	3	9	1219	35	36	185	4,2	10	31	901	29	41	97	1,3	7	0	1102	29	50	131	3,2	10	3	639	28	19	84	1,0	5	19																																																												
U	Puffancs(1-2-3) Tökmagos vajkrém(2)																Sajtos kifli(1-3-2) Kockasajt 8 cikk(2)																Búzakorpás diákzsemle(1-2) Saláta friss Lapka sajt(2)																Kakaós kifli(1-2) Sárgabarack lekvár																Croissant - pizzás(1-2-3)																														
	Allergének																Allergének																Allergének																Allergének																Allergének																														
	TEJ(2)GLUTÉN(1)TOJÁS(3)																TEJ(2)GLUTÉN(1)TOJÁS(3)																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																																																												
	276	5	15	27	0,3	6	0	400	14	30	16	0,7	9	0	213	8	3	15	0,9	2	0	94	1	1	22	0,1	0	0	221	8	6	57	1,2	0	0																																																												

Ételeink az összetevőként jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket !

A nyersanyagellátástól függően az étlap változhat , melyért elnézést kérünk !

Miskolc-Szirmai Ref. Ált. Isk. - Miskolci u. 38/a								Étlap								Repeta Win Szoftver								48.hét															
ÁLT.I.(7-10)- A								2025.11.24 - 2025.11.28																															
HÉTFŐ								KEDD								SZERDA								CSÜTÖRTÖK								PÉNTEK							
T	T.kiörl. tönkölyös zsemle(1-5) Kenőmájás(2-8-10) Paradicsom							Kenyér-korpás(1-8) Szárnyas húskré(2) Uborka friss							Kenyér-teljes kiörlésű(1-8) Delma - joghurtos(2) Főtt tojás(3) Paprika tv							Kalács(1-2-3) Delma - joghurtos(2)							Kenyér - magvas(1-5-8) Paradicsom Szalámi krém(2-8-10)										
	Allergének							Allergének							Allergének							Allergének							Allergének										
	TEJ(2)GLUTÉN(1)SZÓJA(8)SZEZÁMMAG(5)MUSTÁR(10)							TEJ(2)GLUTÉN(1)SZÓJA(8)							TEJ(2)GLUTÉN(1)SZÓJA(8)TOJÁS(3)							TEJ(2)GLUTÉN(1)TOJÁS(3)							TEJ(2)GLUTÉN(1)SZÓJA(8)SZEZÁMMAG(5)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				
	248	9	11	28	0,5	0	0	202	8	7	27	0,8	2	0	242	12	9	28	0,8	2	0	101	2	5	15	0,3	0	0	304	10	16	32	1,4	7	0				
E	Brokkoli krémlev.kenykocka(1-8-2-3-4-10) Csirkepörkölt Sárgarépás rizs Őszibarack befőtt Túrórúdi(2)							Fehérbableves(1-2-3-4-10) Vadasragu sertés(1-2-10) Durumteszta(1) Banán							Erdei gyüm.krém leves+ müzli(1-2-7-8) Csirkemell gyros Petr.burgonya-tisztított Vegyes vágott savanyú							Gombaleves(1-3-2-4-10) Rakott kelkáposzta(2) Kenyér - főzelékhez(1-8) Narancs							Gulyásleves(4-1-2-3-10) Kenyér-húsos leveshez(1-8) Tejbedara(2-1) Banán										
	Allergének							Allergének							Allergének							Allergének							Allergének										
	TEJ(2)GLUTÉN(1)SZÓJA(8)TOJÁS(3)ZELLER(4)MUSTÁR(10)							TEJ(2)GLUTÉN(1)TOJÁS(3)ZELLER(4)MUSTÁR(10)							TEJ(2)GLUTÉN(1)SZÓJA(8)MOGYORÓ(7)							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				
	788	33	30	93	1,8	9	1	1062	43	26	162	1,7	6	2	710	35	21	81	2,9	4	11	616	27	21	75	3,2	5	0	960	32	17	167	2,0	5	41				
U	Búzakorpás diákzsemle(1-2) Lapka sajt(2)							Kifli(1-2) Vajas méz(2)							Hagymás buci(1-2) Kockasajt 8 cikk(2)							Lekvarosbukta(1-2-3)							Almás párna(1-2-3)										
	Allergének							Allergének							Allergének							Allergének							Allergének										
	TEJ(2)GLUTÉN(1)							TEJ(2)GLUTÉN(1)							TEJ(2)GLUTÉN(1)							TEJ(2)GLUTÉN(1)TOJÁS(3)							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				
	196	7	3	13	0,9	2	0	252	3	13	32	0,8	4	15	431	19	21	36	1,1	9	0	115	4	0	23	0,3	0	0	54	1	2	9	0,0	0	0				