

|                                                   |            |                         |            |                     |            |           |            |        |                                                                                                                |
|---------------------------------------------------|------------|-------------------------|------------|---------------------|------------|-----------|------------|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Miskolc-Szirmai Ref. Ált. Isk. - Miskolci u. 38/a |            | Étlap                   |            | Repeta Win Szoftver |            | 42.hét    |            |        |                                                                                                                |
| ÁLT.I.(7-10)- A                                   |            | 2025.10.17 - 2025.10.17 |            |                     |            |           |            |        |                                                                                                                |
| HÉTFŐ                                             |            | KEDD                    |            | SZERDA              |            | CSÜTÖRTÖK |            | PÉNTEK |                                                                                                                |
| T                                                 |            |                         |            |                     |            |           |            |        | Kenyér-teljes kiőrlésű(1-8)<br>Delma light(2)<br>Kópé felvágott(8)<br>Paradicsom                               |
|                                                   | Allergének |                         | Allergének |                     | Allergének |           | Allergének |        | TEJ(2)GLUTÉN(1)SZÓJA(8)                                                                                        |
| g                                                 |            |                         |            |                     |            |           |            |        | Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk<br>188 9 5 29 0,8 1 0                                                                 |
| E                                                 |            |                         |            |                     |            |           |            |        | Brokkoli<br>krémlev.kenykocka(1-8-2-3-4-10)<br>Rántott halfilé (6)<br>Tepsis zöldségköret(1-2-3-4-10)<br>Banán |
|                                                   | Allergének |                         | Allergének |                     | Allergének |           | Allergének |        | TEJ(2)GLUTÉN(1)HAL(6)SZÓJA(8)TOJÁS(3)<br>ZELLER(4)MUSTÁR(10)                                                   |
| g                                                 |            |                         |            |                     |            |           |            |        | Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk<br>706 30 17 109 0,7 7 1                                                              |
| U                                                 |            |                         |            |                     |            |           |            |        | Almás párna(1-2-3)                                                                                             |
|                                                   | Allergének |                         | Allergének |                     | Allergének |           | Allergének |        | TEJ(2)GLUTÉN(1)TOJÁS(3)                                                                                        |
| g                                                 |            |                         |            |                     |            |           |            |        | Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk<br>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 !

| 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)<br>Delma - joghurtos(2)<br>Tavaszi rolád(8)<br>Uborka friss                 |    |    |     |     |      |     |      |    |    |     |     |      |     |      |                         | Magvas zsemle(1-5)<br>Párizsikrém(2-8-10)<br>Paradicsom                             |     |     |      |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                     | Kalács(1-2-3)<br>Delma - joghurtos(2)<br>Gyümölcs joghurt(2)                                               |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |           |            |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                   |            |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                                                   | Allergének                                                                                              |    |    |     |     |      |     |      |    |    |     |     |      |     |      |                         | Allergének                                                                          |     |     |      |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                     | Allergének                                                                                                 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |           | Allergének |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                   | Allergének |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                                                   | TEJ(2)GLUTÉN(1)SZÓJA(8)                                                                                 |    |    |     |     |      |     |      |    |    |     |     |      |     |      |                         | TEJ(2)GLUTÉN(1)SZÓJA(8)SZEZÁMMAG(5)<br>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 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                     |                                                                                                            |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |           |            |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                   |            |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                                                   | 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                                                 | Póréhagymás<br>burgonyaleves(1-2-3-4)<br>Bácskai rizseshús<br>Cseresznye kompót<br>Túrórúdi(2)<br>Banán |    |    |     |     |      |     |      |    |    |     |     |      |     |      |                         | Fejtettbab-leves(1-4-2-3-10)<br>Kenyér-húsos leveshez(1-8)<br>Fánk(1-2)<br>Mandarin |     |     |      |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                     | Rizsleves(4-1-2-3-10)<br>Nem chilises bab főzelék<br>Kenyér - főzelékhez(1-8)<br>Rizses tallér(1)<br>Banán |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |           |            |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                   |            |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                                                   | Allergének                                                                                              |    |    |     |     |      |     |      |    |    |     |     |      |     |      |                         | Allergének                                                                          |     |     |      |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                     | Allergének                                                                                                 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |           | Allergének |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                   | Allergének |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                                                   | TEJ(2)GLUTÉN(1)TOJÁS(3)ZELLER(4)                                                                        |    |    |     |     |      |     |      |    |    |     |     |      |     |      |                         | TEJ(2)GLUTÉN(1)SZÓJA(8)TOJÁS(3)ZELLER<br>(4)MUSTÁR(10)                              |     |     |      |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                     | TEJ(2)GLUTÉN(1)SZÓJA(8)TOJÁS(3)ZELLE<br>R(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 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                     |                                                                                                            |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |           |            |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                   |            |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                                                   | 1081                                                                                                    | 33 | 29 | 171 | 1,8 | 9    | 9   | 660  | 20 | 15 | 106 | 1,1 | 2    | 3   | 1181 | 43                      | 33                                                                                  | 178 | 2,7 | 10   | 1   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                     |                                                                                                            |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |           |            |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                   |            |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| U                                                 | Búzakorpás diákzsemle(1-2)<br>Delma - joghurtos(2)<br>Sajt-szeletelt(2)<br>Paprika tv                   |    |    |     |     |      |     |      |    |    |     |     |      |     |      |                         | Lekvarosbukta(1-2-3)                                                                |     |     |      |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                     | Magvas tönkölyös kocka(1-5)<br>Kolbászkрем (2)<br>Paprika tv                                               |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |           |            |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                   |            |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                                                   | Allergének                                                                                              |    |    |     |     |      |     |      |    |    |     |     |      |     |      |                         | Allergének                                                                          |     |     |      |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                     | Allergének                                                                                                 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |           | Allergének |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                   | Allergének |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                                                   | TEJ(2)GLUTÉN(1)                                                                                         |    |    |     |     |      |     |      |    |    |     |     |      |     |      |                         | TEJ(2)GLUTÉN(1)TOJÁS(3)                                                             |     |     |      |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                     | 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 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                     |                                                                                                            |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |           |            |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                   |            |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                                                   | 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 !