Vörösmarty Kat. Ált. Iskola - Miskolc , Mádai L. u. 2.

ÁLT.I.(11-14)-A | 2026.06.15 - 2026.06.19

Étlap

Repeta Win Szoftver

25.hét

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
T	**Szalámi(8)** Kal: 30 F: 5g Zs: 9g Szh: 0g So:0,6g Tzs:3,2g C:0,0g **Teljeskiőrlésű kenyér(1)** Kal:148 F: 6g Zs: 1g Szh:28g So:0,8g Tzs:0,0g C:0,0g **Margarin(2)** Kal: 25 F: 0g Zs: 8g Szh: 0g So:0,0g Tzs:1,9g C:0,0g **Retek** Kal: 4 F: 0g Zs: 0g Szh: 1g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g	**Gépsonka(2-8-10)** Kal: 39 F: 6g Zs: 2g Szh: 0g So:0,6g Tzs:0,6g C:0,0g **Delma(1-2)** Kal: 5 F: 0g Zs: 1g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g **Kenyér(1)** Kal:187 F: 6g Zs:35g Szh: 6g So:1,1g Tzs:0,0g C:0,0g **Uborka** Kal: 3 F: 0g Zs: 0g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g	**Magyaros vajkrém(2)** Kal: 98 F: 1g Zs:10g Szh: 1g So:0,3g Tzs:4,8g C:0,0g **Zsemle 50gr(1)** Kal:149 F: 4g Zs: 1g Szh:30g So:0,6g Tzs:0,3g C:0,0g **Zöldfűszeres vajkrém(2)** Kal: 98 F: 1g Zs:10g Szh: 1g So:0,3g Tzs:4,8g C:0,0g	**Zala felvágott(2-8-10)** Kal: 74 F: 5g Zs: 6g Szh: 0g So:0,6g Tzs:2,2g C:0,0g **Delma(1-2)** Kal: 5 F: 0g Zs: 1g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g **Korpás -zsemle(1-2)** Kal:140 F: 4g Zs: 1g Szh:27g So:0,8g Tzs:0,5g C:0,0g **Paradicsom** Kal: 7 F: 0g Zs: 0g Szh: 1g So:0,0g Tzs:0,0g C:1,2g	**Korpás -zsemle(1-2)** Kal:140 F: 4g Zs: 1g Szh:27g So:0,8g Tzs:0,5g C:0,0g **Bords eve cs.só(1-2)** Kal: 37 F: 0g Zs:12g Szh: 0g So:0,1g Tzs:2,9g C:0,0g **Tv paprika** Kal: 5 F: 0g Zs: 0g Szh: 1g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g
g	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 207 12 17 28 1,4 5 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 234 12 38 6 1,7 1 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 344 6 21 31 1,2 10 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 225 9 8 29 1,4 3 1,2	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 182 5 13 28 0,8 3 0,0
E	**Csirkeragu leves(4)** Kal:133 F:15g Zs: 8g Szh: 9g So:0,1g Tzs:0,9g C:2,1g **Nudli(1)** Kal:474 F:12g Zs:10g Szh:**g So:3,8g Tzs:1,4g C: 15g **Lekvár tésztára** Kal: 37 F: 0g Zs: 0g Szh: 9g So:0,0g Tzs:0,0g C:8,8g **Porcukorszórat** Kal: 61 F: 0g Zs: 0g Szh:15g So:0,0g Tzs:0,0g C: 15g	**Paradicsomleves(4-1-3)** Kal: 99 F: 3g Zs: 7g Szh:19g So:1,0g Tzs:0,2g C:3,7g **Sertesporkolt(1-11)** Kal:172 F:19g Zs:16g Szh: 4g So:0,2g Tzs:0,1g C:0,2g **Tarhonyakoret(1-3)** Kal:291 F:10g Zs:10g Szh:59g So:0,2g Tzs:0,6g **Csemege uborka *** Kal: 41 F: 0g Zs: 0g Szh: 2g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g	**Köménymag leves(1)** Kal: 12 F: 0g Zs: 5g Szh: 1g So:0,0g Tzs:0,1g C:0,2g **Levesgyöngy(1-3)** Kal: 6 F: 0g Zs: 0g Szh: 1g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g **Füstölt sajtos cs. mell(1-2-3-4)** Kal:201 F:20g Zs: 7g Szh: 3g So:1,8g Tzs:0,3g C:0,5g **Párolt rizs** Kal: 27 F: 1g Zs: 2g Szh: 5g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g **Alma** Kal: 81 F: 1g Zs: 1g Szh:17g So:0,0g Tzs:0,0g C: 11g	***Libaleves(4-1)*** Kal: 51 F: 8g Zs: 1g Szh: 5g So:0,1g Tzs:0,0g C:2,0g ***Sertéspaprikás(1-2-11)*** Kal:161 F:16g Zs:16g Szh: 4g So:0,2g Tzs:1,1g C:0,2g **Tésztakoret(1-3)** Kal:249 F: 9g Zs: 5g Szh:51g So:1,1g Tzs:0,5g C:0,0g	***Karfiolleves magyaros(4-1)*** Kal: 54 F: 2g Zs: 6g Szh: 8g So:0,1g Tzs:0,1g C:2,0g ***Rantott sajt(1-3)*** Kal:351 F:17g Zs:27g Szh: 6g So:0,6g Tzs: 11g C:0,0g **Petrezselymes burgonya** Kal:318 F: 6g Zs: 5g Szh:56g So:1,0g Tzs:0,1g C:0,0g **Tartar martas(3-10)** Kal:134 F: 1g Zs:12g Szh: 3g So:0,1g Tzs:1,5g C:1,6g
g	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 706 27 0 134 3,8 2 41	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 602 33 32 83 1,4 1 3,9	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 325 22 16 27 1,9 0 11	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 461 32 23 60 1,4 2 2,1	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 856 26 52 74 1,9 13 3,6
U	***Sajtos pogácsa(1-3-2)*** Kal:160 F: 6g Zs:22g Szh: 7g So:0,3g Tzs:8,1g C:0,2g	***Túrórudi(2)*** Kal: 85 F: 6g Zs: 3g Szh: 8g So:0,0g Tzs:4,6g C:0,0g ***Bagett(1)*** Kal: 25 F:11g Zs: 1g Szh:48g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g	***Mézes bombi(1-2-3)*** Kal:385 F:28g Zs:11g Szh: 8g So:6,3g Tzs:0,0g C: 15g	***Croason(1-2-3)*** Kal:221 F: 7g Zs: 6g Szh:56g So:1,2g Tzs:0,0g C:0,0g	***Tejszelet(1-2-3)*** Kal:221 F: 8g Zs: 6g Szh:57g So:0,0g Tzs:0,0g C: 34g
g	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 160 6 22 7 0,3 8 0,2	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 110 17 4 56 0,0 5 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 385 28 11 8 6,3 0 15	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 221 7 6 56 1,2 0 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 221 8 6 57 0,0 0 34

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);Tej(2);Tojás(3)Zeller(4)Szezámmag(5)Hal(6)Mogyoró(7)Szója(8)Dióféle(9);Mustár(10);SO2-Szulfit(11);Rákféle(12);Csillagfürt(13);Puhatestűek(14)

Élelmezésvezető:..... *Diétás étkeztetést igény szerint biztosítunk !* .....