Fáy A. Görög Kat.Tech.és Szak.G-Miskolc, Jászi O. u. 1.

TTSZ - OD | **2026.10.19 - 2026.10.23** | **Étlap** | **Repeta Win Szoftver** | **43.hét**

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
T	**Rizsital** Kal: 80 F: 1g Zs: 2g Szh:14g So:0,2g Tzs:0,5g C:0,0g **Kukoricapehely diab(1)** Kal: 11 F: 0g Zs: 0g Szh: 2g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g	**Rizsital** Kal: 80 F: 1g Zs: 2g Szh:14g So:0,2g Tzs:0,5g C:0,0g **Burgonyás pogácsa(1-3)** Kal:207 F: 4g Zs:11g Szh:26g So:1,3g Tzs:3,3g C:0,7g	**Rizsital** Kal: 80 F: 1g Zs: 2g Szh:14g So:0,2g Tzs:0,5g C:0,0g **Flóra -mini 2dkg** Kal: 68 F: 0g Zs: 8g Szh: 0g So:0,0g Tzs:1,7g C:0,0g **Mini-jam 25g** Kal: 38 F: 0g Zs: 0g Szh:12g So:0,0g Tzs:0,0g C: 11g **Kifli-t.k.(1-6)** Kal:139 F: 6g Zs: 1g Szh:31g So:0,8g Tzs:0,1g C:0,7g	**Rizsital** Kal: 80 F: 1g Zs: 2g Szh:14g So:0,2g Tzs:0,5g C:0,0g **Gesztenye marci rúd 30g** Kal: 99 F: 1g Zs: 4g Szh:15g So:0,0g Tzs:2,0g C:6,0g **Flóra -mini 2dkg** Kal: 68 F: 0g Zs: 8g Szh: 0g So:0,0g Tzs:1,7g C:0,0g **Kifli-t.k.(1-6)** Kal:139 F: 6g Zs: 1g Szh:31g So:0,8g Tzs:0,1g C:0,7g	
g	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 91 1 2 16 0,2 0 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 287 5 13 40 1,4 4 0,7	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 324 6 11 56 0,9 2 12	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 386 8 14 60 0,9 4 6,7	
E	**Jókai bableves gm,tem,a** Kal:506 F:30g Zs:24g Szh:39g So:3,1g Tzs:7,7g C:0,4g **Bácskai rizseshús gm lkt** Kal:567 F:27g Zs:17g Szh:74g So:0,8g Tzs:3,1g C:0,0g **Uborkasaláta diab,frm *** Kal: 7 F: 1g Zs: 0g Szh: 1g So:0,7g Tzs:0,0g C:0,1g	**Kertészleves gazdagon(9-1-3)** Kal: 55 F: 3g Zs: 0g Szh:10g So:0,6g Tzs:0,1g C:0,2g **Csirke gyros** Kal:135 F:17g Zs: 7g Szh: 0g So:1,9g Tzs:1,5g C:0,0g **Hasabburgonya** Kal:395 F:12g Zs:41g Szh:40g So:1,8g Tzs:0,5g C:0,0g **Fejes saláta édesít** Kal: 24 F: 2g Zs: 0g Szh: 3g So:0,4g Tzs:0,0g C:1,2g	**Zöldségleves(9)** Kal: 73 F: 1g Zs: 2g Szh:13g So:1,1g Tzs:0,2g C:0,4g **Hentestokány sertéshúsból(10)** Kal:299 F:20g Zs:21g Szh: 6g So:3,9g Tzs:6,1g C:1,3g **Tarhonyaköret(1-3)** Kal:294 F: 9g Zs: 7g Szh:49g So:1,1g Tzs:1,0g C:1,6g	***Májgaluskaleves(9)*** Kal:204 F: 9g Zs: 8g Szh:24g So:1,7g Tzs:1,2g C:0,2g ***Tökfőzelék lkt fr*** Kal:272 F: 5g Zs: 8g Szh:39g So:0,4g Tzs:1,3g C:0,1g **Pirít csirkemell csíkok diab** Kal:116 F:22g Zs: 3g Szh: 0g So:0,3g Tzs:0,5g C:0,0g	
g	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 1080 58 0 114 4,6 11 0,4	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 610 33 48 54 4,6 2 1,4	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 666 31 29 69 6,1 7 3,3	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 592 36 19 64 2,4 3 0,3	
U	***Tea gyümölcsös*** Kal: 43 F: 0g Zs: 0g Szh:10g So:0,0g Tzs:0,0g C: 10g ***Sonka-szendvics a.m*** Kal: 42 F: 5g Zs: 2g Szh: 1g So:0,7g Tzs:1,1g C:0,6g ***Liga margarin*** Kal: 88 F: 0g Zs: 4g Szh: 0g So:0,2g Tzs:1,3g C:0,1g ***Uborka friss*** Kal: 3 F: 0g Zs: 0g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g ***Zsemle(1)*** Kal:151 F: 5g Zs: 1g Szh:30g So:0,6g Tzs:0,0g C:0,9g	***Tea gyümölcsös*** Kal: 43 F: 0g Zs: 0g Szh:10g So:0,0g Tzs:0,0g C: 10g ***Párizsi - sertés*** Kal: 64 F: 4g Zs: 5g Szh: 0g So:0,7g Tzs:0,9g C:0,0g ***Flóra margarin*** Kal: 51 F: 0g Zs: 6g Szh: 0g So:0,0g Tzs:1,3g C:0,0g ***Uborka friss*** Kal: 3 F: 0g Zs: 0g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g ***Zsemle-t.k.(1-6)*** Kal:151 F: 6g Zs: 1g Szh:31g So:0,8g Tzs:0,1g C:0,7g	***Tea gyümölcsös*** Kal: 43 F: 0g Zs: 0g Szh:10g So:0,0g Tzs:0,0g C: 10g ***Zala felvágott*** Kal: 67 F: 4g Zs: 5g Szh: 1g So:0,6g Tzs:2,2g C:0,0g ***Liga margarin*** Kal: 88 F: 0g Zs: 4g Szh: 0g So:0,2g Tzs:1,3g C:0,1g ***Uborka friss*** Kal: 3 F: 0g Zs: 0g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g ***Kenyér-t.k 7 dkg(1-6)*** Kal:196 F: 4g Zs: 3g Szh:37g So:1,2g Tzs:0,2g C:0,6g	***Tea gyümölcsös*** Kal: 43 F: 0g Zs: 0g Szh:10g So:0,0g Tzs:0,0g C: 10g ***Violife mozarella*** Kal: 56 F: 0g Zs: 4g Szh: 5g So:0,3g Tzs:3,8g C:0,0g ***Liga margarin*** Kal: 88 F: 0g Zs: 4g Szh: 0g So:0,2g Tzs:1,3g C:0,1g ***Paprika tv*** Kal: 5 F: 0g Zs: 0g Szh: 1g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g ***Kenyér-t.k 7 dkg(1-6)*** Kal:196 F: 4g Zs: 3g Szh:37g So:1,2g Tzs:0,2g C:0,6g	
g	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 326 10 7 42 1,5 2 12	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 311 10 12 41 1,5 2 11	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 397 8 12 48 1,9 4 11	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 388 4 11 53 1,7 5 11	

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) Csillagfürt(13) Puhatestűek(14)

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

.....

Fáy A. Görög Kat.Tech.és Szak.G-Miskolc, Jászi O. u. 1.

GLUTÉNMENTES-OD | **2026.10.19 - 2026.10.23** | **Étlap** | **Repeta Win Szoftver** | **43.hét**

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
T	Tej(7) Kal: 75 F: 5g Zs: 2g Szh: 8g So:0,2g Tzs:1,2g C:0,0g Gm kaakaós kukoricspehely Kal:196 F: 3g Zs: 3g Szh:37g So:0,3g Tzs:0,4g C: 11g	Tej(7) Kal: 75 F: 5g Zs: 2g Szh: 8g So:0,2g Tzs:1,2g C:0,0g Kockasajt kicsi 2 db(7) Kal:206 F:11g Zs:17g Szh: 1g So:0,6g Tzs:8,9g C:0,0g Paprika tv Kal: 5 F: 0g Zs: 0g Szh: 1g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g Gm magv szel free from 7dkg Kal:163 F: 4g Zs: 4g Szh:25g So:1,0g Tzs:2,0g C:0,0g	Tej(7) Kal: 75 F: 5g Zs: 2g Szh: 8g So:0,2g Tzs:1,2g C:0,0g Flóra -mini 2dkg Kal: 68 F: 0g Zs: 8g Szh: 0g So:0,0g Tzs:1,7g C:0,0g Mini-jam 25g Kal: 38 F: 0g Zs: 0g Szh:12g So:0,0g Tzs:0,0g C: 11g Gm kenyér szelfre fr 7 dkg(6) Kal:156 F: 3g Zs: 3g Szh:30g So:1,0g Tzs:0,2g C:0,0g	Tej(7) Kal: 75 F: 5g Zs: 2g Szh: 8g So:0,2g Tzs:1,2g C:0,0g Abonett gluténmentes(6) Kal: 19 F: 0g Zs: 0g Szh: 3g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g Túrórudi(7-5-6-8) Kal:109 F: 3g Zs: 6g Szh:12g So:0,0g Tzs:4,6g C: 11g Flóra -mini 2dkg Kal: 68 F: 0g Zs: 8g Szh: 0g So:0,0g Tzs:1,7g C:0,0g	
g	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 271 8 5 45 0,4 2 11	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 449 20 23 34 1,7 12 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 336 8 13 49 1,1 3 11	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 271 8 16 23 0,2 8 11	
E	Jókai bableves gm,tem,a Kal:506 F:30g Zs:24g Szh:39g So:3,1g Tzs:7,7g C:0,4g Tejbenrizs(7) Kal:412 F:12g Zs: 5g Szh:75g So:1,2g Tzs:2,0g C: 17g Kakaószórat Kal: 60 F: 1g Zs: 0g Szh:13g So:0,0g Tzs:0,4g C: 15g Banán Kal:236 F: 3g Zs: 1g Szh:61g So:0,1g Tzs:0,0g C:0,0g	Kertészleves gazdagon tojm,gm(9) Kal: 54 F: 2g Zs: 0g Szh:11g So:0,6g Tzs:0,0g C:0,3g Csirke gyros Kal:135 F:17g Zs: 7g Szh: 0g So:1,9g Tzs:1,5g C:0,0g Hasabburgonya Kal:395 F:12g Zs:41g Szh:40g So:1,8g Tzs:0,5g C:0,0g Joghurtos saláta mix(7) Kal: 98 F: 6g Zs: 4g Szh:17g So:0,5g Tzs:1,6g C:1,0g	Paradicsomleves gm Kal:190 F: 2g Zs: 4g Szh:34g So:0,8g Tzs:0,4g C: 23g Hentestokány sertéshúsból(10) Kal:299 F:20g Zs:21g Szh: 6g So:3,9g Tzs:6,1g C:1,3g Tarhonyaköret Kal:352 F: 3g Zs: 8g Szh:65g So:1,2g Tzs:0,9g C:2,9g Szilva Kal: 32 F: 1g Zs: 0g Szh: 8g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g	*Májgaluskaleves(9)* Kal:204 F: 9g Zs: 8g Szh:24g So:1,7g Tzs:1,2g C:0,2g *Tökfőzelék* Kal:191 F: 4g Zs: 6g Szh:31g So:0,2g Tzs:1,3g C:1,1g Pirít csirkemell csíkok diab Kal:116 F:22g Zs: 3g Szh: 0g So:0,3g Tzs:0,5g C:0,0g Gm keny fre 3dkg(6) Kal: 67 F: 1g Zs: 1g Szh:13g So:0,4g Tzs:0,1g C:0,0g	
g	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 1214 46 0 188 4,4 10 33	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 683 37 52 68 4,8 4 1,4	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 873 26 33 113 5,9 7 27	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 578 36 18 68 2,6 3 1,3	
U	*Tea gyümölcsös* Kal: 43 F: 0g Zs: 0g Szh:10g So:0,0g Tzs:0,0g C: 10g Sonka-szendvics a.m Kal: 42 F: 5g Zs: 2g Szh: 1g So:0,7g Tzs:1,1g C:0,6g Liga margarin Kal: 88 F: 0g Zs: 4g Szh: 0g So:0,2g Tzs:1,3g C:0,1g Uborka friss Kal: 3 F: 0g Zs: 0g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g Gm kenyér szelfre fr 7 dkg(6) Kal:156 F: 3g Zs: 3g Szh:30g So:1,0g Tzs:0,2g C:0,0g	*Tea gyümölcsös* Kal: 43 F: 0g Zs: 0g Szh:10g So:0,0g Tzs:0,0g C: 10g Túrókrém - kapros(7) Kal: 60 F: 5g Zs: 4g Szh: 2g So:0,7g Tzs:1,8g C:0,0g Uborka friss Kal: 3 F: 0g Zs: 0g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g Gm kenyér szelfre fr 7 dkg(6) Kal:156 F: 3g Zs: 3g Szh:30g So:1,0g Tzs:0,2g C:0,0g	*Tea gyümölcsös* Kal: 43 F: 0g Zs: 0g Szh:10g So:0,0g Tzs:0,0g C: 10g Zala felvágott Kal: 67 F: 4g Zs: 5g Szh: 1g So:0,6g Tzs:2,2g C:0,0g Liga margarin Kal: 88 F: 0g Zs: 4g Szh: 0g So:0,2g Tzs:1,3g C:0,1g Uborka friss Kal: 3 F: 0g Zs: 0g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g Gm kenyér szelfre fr 7 dkg(6) Kal:156 F: 3g Zs: 3g Szh:30g So:1,0g Tzs:0,2g C:0,0g	*Tea gyümölcsös* Kal: 43 F: 0g Zs: 0g Szh:10g So:0,0g Tzs:0,0g C: 10g Liga margarin Kal: 88 F: 0g Zs: 4g Szh: 0g So:0,2g Tzs:1,3g C:0,1g Violife mozarella Kal: 56 F: 0g Zs: 4g Szh: 5g So:0,3g Tzs:3,8g C:0,0g Paprika tv Kal: 5 F: 0g Zs: 0g Szh: 1g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g Uborka friss Kal: 3 F: 0g Zs: 0g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g	
g	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 332 8 9 41 1,9 3 11	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 261 8 6 42 1,7 2 10	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 357 7 13 41 1,8 4 10	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 351 3 11 45 1,5 5 10	

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) Csillagfürt(13) Puhatestűek(14)

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

Fáy A. Görög Kat.Tech.és Szak.G-Miskolc, Jászi O. u. 1.

TTSZ - OD | **2026.10.26 - 2026.10.30** | **Étlap** | **Repeta Win Szoftver** | **44.hét**

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
T	**Rizsital** Kal: 80 F: 1g Zs: 2g Szh:14g So:0,2g Tzs:0,5g C:0,0g **Kukoricapehely diab(1)** Kal: 11 F: 0g Zs: 0g Szh: 2g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g	**Rizsital** Kal: 80 F: 1g Zs: 2g Szh:14g So:0,2g Tzs:0,5g C:0,0g **Violife cheddar sajt szelet** Kal: 60 F: 0g Zs: 5g Szh: 4g So:0,5g Tzs:4,2g C:0,0g **Liga margarin** Kal: 88 F: 0g Zs: 4g Szh: 0g So:0,2g Tzs:1,3g C:0,1g **Zsemle-t.k.(1-6)** Kal:151 F: 6g Zs: 1g Szh:31g So:0,8g Tzs:0,1g C:0,7g	**Rizsital** Kal: 80 F: 1g Zs: 2g Szh:14g So:0,2g Tzs:0,5g C:0,0g **Flóra -mini 2dkg** Kal: 68 F: 0g Zs: 8g Szh: 0g So:0,0g Tzs:1,7g C:0,0g **Méz mini 20g** Kal:133 F: 0g Zs: 0g Szh:33g So:0,0g Tzs:0,0g C: 63g **Zsemle(1)** Kal:151 F: 5g Zs: 1g Szh:30g So:0,6g Tzs:0,0g C:0,9g	**Rizsital** Kal: 80 F: 1g Zs: 2g Szh:14g So:0,2g Tzs:0,5g C:0,0g **Tökmagos pogácsa(1)** Kal:320 F: 7g Zs:16g Szh:36g So:1,3g Tzs:5,0g C:0,0g	**Rizsital** Kal: 80 F: 1g Zs: 2g Szh:14g So:0,2g Tzs:0,5g C:0,0g **Violife cheddar sajt szelet** Kal: 60 F: 0g Zs: 5g Szh: 4g So:0,5g Tzs:4,2g C:0,0g **Liga margarin** Kal: 88 F: 0g Zs: 4g Szh: 0g So:0,2g Tzs:1,3g C:0,1g **Paprika tv** Kal: 5 F: 0g Zs: 0g Szh: 1g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g **Kenyér-t.k 7 dkg(1-6)** Kal:196 F: 4g Zs: 3g Szh:37g So:1,2g Tzs:0,2g C:0,6g
g	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 91 1 2 16 0,2 0 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 379 6 12 49 1,6 6 0,8	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 431 5 10 77 0,7 2 64	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 400 8 18 50 1,5 5 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 429 5 14 56 2,0 6 0,7
E	**Magy. burg.lev.tarh. tojm,gm** Kal:209 F: 3g Zs: 5g Szh:32g So:0,7g Tzs:0,4g C:0,4g **Rácbabfőz lkt fr** Kal:359 F:24g Zs:13g Szh:37g So:0,6g Tzs:3,2g C:0,1g **Kenyér t.k főzelékhez(1-6)** Kal:112 F: 2g Zs: 2g Szh:21g So:0,7g Tzs:0,1g C:0,3g	**Resz tészta leves gm ,tojm(9)** Kal:104 F: 2g Zs: 2g Szh:19g So:0,2g Tzs:0,2g C:0,7g **Fűszeres karaj** Kal:210 F:19g Zs:11g Szh: 9g So:0,4g Tzs:2,9g C:0,4g **Mexikói zöldséges rizs** Kal:273 F: 6g Zs: 4g Szh:52g So:1,8g Tzs:0,2g C:0,0g **Vitaminsaláta-nyári** Kal: 61 F: 1g Zs: 1g Szh:11g So:1,1g Tzs:0,0g C:8,1g	**Zellerkrémleves lkt fr(9)** Kal:185 F: 3g Zs: 5g Szh:28g So:0,4g Tzs:0,7g C:0,1g **Növ sajt bacon cs mell** Kal:334 F:21g Zs:17g Szh:19g So:0,8g Tzs:5,8g C:0,1g **Petrezselymes burgonya** Kal:275 F: 4g Zs: 5g Szh:39g So:0,7g Tzs:0,8g C:0,0g **Csemege uborka *(10)** Kal: 13 F: 0g Zs: 0g Szh: 2g So:1,2g Tzs:0,0g C:1,9g	***Gombaleves - zöldséges(1-3)*** Kal: 88 F: 3g Zs: 5g Szh: 8g So:1,0g Tzs:0,5g C:0,2g ***Rakott brokkoli lkt fr(7)*** Kal:515 F:12g Zs:14g Szh:35g So:0,8g Tzs:0,6g C:0,0g **Kenyér t.k főzelékhez(1-6)** Kal:112 F: 2g Zs: 2g Szh:21g So:0,7g Tzs:0,1g C:0,3g	***Serteshúsleves(9)*** Kal:187 F:19g Zs: 7g Szh:12g So:2,6g Tzs:2,3g C:0,3g ***Carbonaras tészta gm,tej,toj*** Kal:549 F:13g Zs:14g Szh:84g So:1,8g Tzs:5,1g C:3,8g
g	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 681 30 0 90 1,9 4 0,7	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 647 28 17 90 3,5 3 9,2	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 807 29 27 89 3,1 7 2,1	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 716 17 20 64 2,4 1 0,5	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 736 31 21 96 4,4 7 4,2
U	***Tea gyümölcsös*** Kal: 43 F: 0g Zs: 0g Szh:10g So:0,0g Tzs:0,0g C: 10g ***Párizsi - baromfi*** Kal:156 F: 5g Zs:15g Szh: 1g So:1,1g Tzs:5,7g C:0,0g ***Liga margarin*** Kal: 88 F: 0g Zs: 4g Szh: 0g So:0,2g Tzs:1,3g C:0,1g ***Paprika tv*** Kal: 5 F: 0g Zs: 0g Szh: 1g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g ***Zsemle(1)*** Kal:151 F: 5g Zs: 1g Szh:30g So:0,6g Tzs:0,0g C:0,9g	***Tea gyümölcsös*** Kal: 43 F: 0g Zs: 0g Szh:10g So:0,0g Tzs:0,0g C: 10g ***Gyulai májas*** Kal: 67 F: 2g Zs: 6g Szh: 0g So:0,7g Tzs:2,7g C:0,0g ***Paprika tv*** Kal: 5 F: 0g Zs: 0g Szh: 1g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g ***Kenyér-t.k 7 dkg(1-6)*** Kal:196 F: 4g Zs: 3g Szh:37g So:1,2g Tzs:0,2g C:0,6g	***Tea gyümölcsös*** Kal: 43 F: 0g Zs: 0g Szh:10g So:0,0g Tzs:0,0g C: 10g ***Tonhalkrém (4)*** Kal:116 F: 5g Zs:10g Szh: 0g So:0,0g Tzs:3,2g C:0,0g ***Uborka friss*** Kal: 3 F: 0g Zs: 0g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g ***Kenyér-t.k 7 dkg(1-6)*** Kal:196 F: 4g Zs: 3g Szh:37g So:1,2g Tzs:0,2g C:0,6g	***Tea gyümölcsös*** Kal: 43 F: 0g Zs: 0g Szh:10g So:0,0g Tzs:0,0g C: 10g ***Zala felvágott*** Kal: 67 F: 4g Zs: 5g Szh: 1g So:0,6g Tzs:2,2g C:0,0g ***Liga margarin*** Kal: 88 F: 0g Zs: 4g Szh: 0g So:0,2g Tzs:1,3g C:0,1g ***Uborka friss*** Kal: 3 F: 0g Zs: 0g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g ***Zsemle-t.k.(1-6)*** Kal:151 F: 6g Zs: 1g Szh:31g So:0,8g Tzs:0,1g C:0,7g	***Tea gyümölcsös*** Kal: 43 F: 0g Zs: 0g Szh:10g So:0,0g Tzs:0,0g C: 10g ***Zöldséges felvágott*** Kal: 56 F: 3g Zs: 5g Szh: 1g So:0,7g Tzs:3,5g C:0,2g ***Liga margarin*** Kal: 88 F: 0g Zs: 4g Szh: 0g So:0,2g Tzs:1,3g C:0,1g ***Uborka friss*** Kal: 3 F: 0g Zs: 0g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g ***Zsemle-t.k.(1-6)*** Kal:151 F: 6g Zs: 1g Szh:31g So:0,8g Tzs:0,1g C:0,7g
g	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 443 10 20 43 1,8 7 11	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 310 7 9 48 1,8 3 11	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 357 9 13 48 1,2 3 11	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 351 10 11 42 1,5 4 11	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 340 9 10 42 1,7 5 11

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) Csillagfürt(13) Puhatestűek(14)

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

.....

Fáy A. Görög Kat.Tech.és Szak.G-Miskolc, Jászi O. u. 1.

GLUTÉNMENTES-OD | **2026.10.26 - 2026.10.30** | **Étlap** | **Repeta Win Szoftver** | **44.hét**

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
T	Tej(7) Kal: 75 F: 5g Zs: 2g Szh: 8g So:0,2g Tzs:1,2g C:0,0g Gm kaakaós kukoricspehely Kal:196 F: 3g Zs: 3g Szh:37g So:0,3g Tzs:0,4g C: 11g	Joghurt natur(7) Kal:118 F: 6g Zs: 6g Szh: 8g So:0,4g Tzs:3,4g C:0,0g Florin margarin Kal:162 F: 0g Zs:17g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g Gm kenyér szelfre fr 7 dkg(6) Kal:156 F: 3g Zs: 3g Szh:30g So:1,0g Tzs:0,2g C:0,0g	Tej(7) Kal: 75 F: 5g Zs: 2g Szh: 8g So:0,2g Tzs:1,2g C:0,0g Kockasajt kicsi 2 db(7) Kal:206 F:11g Zs:17g Szh: 1g So:0,6g Tzs:8,9g C:0,0g Liga margarin Kal: 88 F: 0g Zs: 4g Szh: 0g So:0,2g Tzs:1,3g C:0,1g Uborka friss Kal: 3 F: 0g Zs: 0g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g Gm kenyér szelfre fr 7 dkg(6) Kal:156 F: 3g Zs: 3g Szh:30g So:1,0g Tzs:0,2g C:0,0g	Tej(7) Kal: 75 F: 5g Zs: 2g Szh: 8g So:0,2g Tzs:1,2g C:0,0g Lapka sajt(7) Kal: 45 F: 4g Zs: 1g Szh: 0g So:0,5g Tzs:2,0g C:0,0g Liga margarin Kal: 88 F: 0g Zs: 4g Szh: 0g So:0,2g Tzs:1,3g C:0,1g Uborka friss Kal: 3 F: 0g Zs: 0g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g Gm magv szel free from 7dkg Kal:163 F: 4g Zs: 4g Szh:25g So:1,0g Tzs:2,0g C:0,0g	Tej(7) Kal: 75 F: 5g Zs: 2g Szh: 8g So:0,2g Tzs:1,2g C:0,0g Flóra margarin Kal: 51 F: 0g Zs: 6g Szh: 0g So:0,0g Tzs:1,3g C:0,0g Violife cheddar sajt szelet Kal: 60 F: 0g Zs: 5g Szh: 4g So:0,5g Tzs:4,2g C:0,0g Paprika tv Kal: 5 F: 0g Zs: 0g Szh: 1g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g Gm kenyér szelfre fr 7 dkg(6) Kal:156 F: 3g Zs: 3g Szh:30g So:1,0g Tzs:0,2g C:0,0g
g	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 271 8 5 45 0,4 2 11	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 436 9 26 38 1,3 4 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 528 19 26 39 1,9 12 0,1	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 374 13 12 33 1,8 7 0,1	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 347 8 16 43 1,7 7 0,0
E	Magy. burg.lev.tarh. tojm,gm Kal:209 F: 3g Zs: 5g Szh:32g So:0,7g Tzs:0,4g C:0,4g Ráczbab gm Kal:270 F:16g Zs: 9g Szh:32g So:0,4g Tzs:2,0g C:0,1g Abonett gluténmentes(6) Kal: 19 F: 0g Zs: 0g Szh: 3g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g	Resz tészta leves gm ,tojm(9) Kal:104 F: 2g Zs: 2g Szh:19g So:0,2g Tzs:0,2g C:0,7g Fûszeres karaj Kal:210 F:19g Zs:11g Szh: 9g So:0,4g Tzs:2,9g C:0,4g Mexikói zöldséges rizs Kal:336 F: 8g Zs: 4g Szh:64g So:2,0g Tzs:0,3g C:0,0g Vitaminsaláta-nyári Kal: 61 F: 1g Zs: 1g Szh:11g So:1,1g Tzs:0,0g C:8,1g	Zellerkrémleves tojm,gm(9) Kal:120 F: 1g Zs: 8g Szh:11g So:1,1g Tzs:0,9g C:0,0g Növ sajt bacon cs mell Kal:334 F:21g Zs:17g Szh:19g So:0,8g Tzs:5,8g C:0,1g Petrezselymes burgonya Kal:275 F: 4g Zs: 5g Szh:39g So:0,7g Tzs:0,8g C:0,0g Uborka- csemege Kal: 20 F: 1g Zs: 0g Szh: 3g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g	Gombaleves - zöldséges Kal:105 F: 4g Zs: 5g Szh:11g So:1,0g Tzs:0,5g C:0,3g Rakott brokkoli(7) Kal:573 F:30g Zs:25g Szh:51g So:1,7g Tzs:7,7g C:0,2g Gm keny fre 3dkg(6) Kal: 67 F: 1g Zs: 1g Szh:13g So:0,4g Tzs:0,1g C:0,0g	Lencse leves glut tejm Kal:170 F:10g Zs: 3g Szh:26g So:0,4g Tzs:0,2g C:0,0g Túróscsusza(7) Kal:594 F:16g Zs:28g Szh:65g So:2,1g Tzs:9,6g C:2,7g
g	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 497 20 0 67 1,2 2 0,4	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 710 30 18 103 3,7 3 9,2	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 749 28 30 73 2,6 7 0,1	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 745 35 31 75 3,2 8 0,5	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 764 26 31 91 2,5 10 2,7
U	Tea gyümölcsös Kal: 43 F: 0g Zs: 0g Szh:10g So:0,0g Tzs:0,0g C: 10g Párizsi - baromfi Kal:156 F: 5g Zs:15g Szh: 1g So:1,1g Tzs:5,7g C:0,0g Liga margarin Kal: 88 F: 0g Zs: 4g Szh: 0g So:0,2g Tzs:1,3g C:0,1g Uborka friss Kal: 3 F: 0g Zs: 0g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g Gm kenyér szelfre fr 7 dkg(6) Kal:156 F: 3g Zs: 3g Szh:30g So:1,0g Tzs:0,2g C:0,0g	Tea gyümölcsös Kal: 43 F: 0g Zs: 0g Szh:10g So:0,0g Tzs:0,0g C: 10g Gyulai májas Kal: 67 F: 2g Zs: 6g Szh: 0g So:0,7g Tzs:2,7g C:0,0g Paprika tv Kal: 5 F: 0g Zs: 0g Szh: 1g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g Gm magv szel free from 7dkg Kal:163 F: 4g Zs: 4g Szh:25g So:1,0g Tzs:2,0g C:0,0g	Tea gyümölcsös Kal: 43 F: 0g Zs: 0g Szh:10g So:0,0g Tzs:0,0g C: 10g Tonhalkrém (4) Kal:116 F: 5g Zs:10g Szh: 0g So:0,0g Tzs:3,2g C:0,0g Uborka friss Kal: 3 F: 0g Zs: 0g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g Gm kenyér szelfre fr 7 dkg(6) Kal:156 F: 3g Zs: 3g Szh:30g So:1,0g Tzs:0,2g C:0,0g	Tea gyümölcsös Kal: 43 F: 0g Zs: 0g Szh:10g So:0,0g Tzs:0,0g C: 10g Körözött tehétúróból(7) Kal:102 F: 5g Zs: 8g Szh: 2g So:0,2g Tzs:3,0g C:0,0g Uborka friss Kal: 3 F: 0g Zs: 0g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g Gm kenyér szelfre fr 7 dkg(6) Kal:156 F: 3g Zs: 3g Szh:30g So:1,0g Tzs:0,2g C:0,0g	Tea gyümölcsös Kal: 43 F: 0g Zs: 0g Szh:10g So:0,0g Tzs:0,0g C: 10g Zöldséges felvágott Kal: 56 F: 3g Zs: 5g Szh: 1g So:0,7g Tzs:3,5g C:0,2g Liga margarin Kal: 88 F: 0g Zs: 4g Szh: 0g So:0,2g Tzs:1,3g C:0,1g Uborka friss Kal: 3 F: 0g Zs: 0g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g Gm kenyér szelfre fr 7 dkg(6) Kal:156 F: 3g Zs: 3g Szh:30g So:1,0g Tzs:0,2g C:0,0g
g	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 446 8 22 41 2,2 7 10	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 278 6 11 36 1,6 5 10	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 317 8 13 40 1,0 3 10	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 303 8 11 42 1,2 3 10	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 346 6 12 41 1,9 5 11

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) Csillagfürt(13) Puhatestűek(14)

Élelmezésvezető:.....

Diétás étkeztetést igény szerint biztosítunk !

.....