ÉTLAP

info@gasztvital.hu
gasztvital.hu

Miskolc KÖZÉPISKOLA

45. hét 2020.11.02. - 2020.11.08.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd A	Gyümölcsleves (1;7) Nyári zöldséges apróhús (12) Főtt burgonya (12) Vegyesvágott (10)	Köménymagos rántottleves (1) Piritott zsemlekocka (1) Karalábéfőzelék (1;7) Húsgombóc (3;12) Teljes kiőrlésű kenyér - féladag (1)	Zelleres burgonyaleves (1;9;12) Hentestokány sertéshúsból (1;10) Párolt rizs	Kertészleves gazdagon (1;9;12) Rakott zöldbab (1;7;12) Teljes kiőrlésű kenyér - féladag (1)	Kelkáposztaleves rudacskával (1;7;12) Darásmetélt (1) Sárgabarckíz
	EN:614 ZS:13,8 TZS:3,6 FH:25,7 SZH:88,0 CK:26,6 SO:6,8	EN:768 ZS:35,6 TZS:9,7 FH:25,1 SZH:85,3 CK:9,6 SO:3,8	EN:898 ZS:36,8 TZS:9,5 FH:32,0 SZH:107,2 CK:0,6 SO:6,0	EN:823 ZS:45,8 TZS:14,1 FH:27,8 SZH:78,3 CK:6,5 SO:5,3	EN:875 ZS:33,8 TZS:8,6 FH:21,4 SZH:118,2 CK:32,9 SO:5,5
Ebéd B	Gyümölcsleves (1;7) Zöldborsós fokhagymás aprópecsenye (12) Párolt rizs Vegyesvágott (10)	Köménymagos rántottleves (1) Piritott zsemlekocka (1) Sólet (1;3;8) Főtt tojáskarika (3) Teljes kiőrlésű kenylér - féladag (1)	Zelleres burgonyaleves (1;9;12) Sajtos csirkemell (1;3;7) Bulgur (1;7)	Kertészleves gazdagon (1;9;12) Erdei gyümölcsmártás (1;7) Burgonya féladag (12) Főtt sertéshús	Kelkáposztaleves rudacskával (1;7;12) Pizza saját (1;3;6;7)
	EN:861 ZS:27,2 TZS:6,9 FH:31,5 SZH:119,9 CK:26,0 SO:4,2	EN:746 ZS:22,8 TZS:4,3 FH:32,0 SZH:99,6 CK:1,0 SO:4,0	EN:787 ZS:29,9 TZS:9,3 FH:35,4 SZH:90,8 CK:10,8 SO:4,0	EN:571 ZS:11,5 TZS:4,7 FH:32,4 SZH:77,6 CK:20,4 SO:3,4	EN:897 ZS:44,3 TZS:14,7 FH:35,2 SZH:85,7 CK:9,7 SO:4,9

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kizárólag a minőség legmagasabb biztosítása érdekében eszközlünk. Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: ***EN*** *(számított energia; kcal/adag),* ***ZS*** *(zsír; g/adag),* ***TZS*** *(telített zsírsav; g/adag),* ***FH*** *(fehérje; g/adag),* ***SZH*** *(szénhidrát; g/adag),* ***CK*** *(cukor; g/adag),* ***SÓ*** *(só; g/adag)*

*Allergének: 1 - Glutén; 2 - Rákfélék; 3 - Tojás; 4 - Halak; 5 - Földimogyoró; 6 - Szójabab; 7 - Tej, laktóz; 8 - Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9 - Zeller; 10 - Mustár; 11 - Szezámmag; 12 - Kén-dioxid, szulfitok; 13 - Csillagfürt; 14 - Puhatestűek. * - édesítőszert tartalmaz.*

GasztViTál

ÉTLAP

info@gasztvital.hu
gasztvital.hu

Miskolc KÖZÉPISKOLA

46. hét 2020.11.09. - 2020.11.15.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd A	Karfiolleves zöldséges (1;12) Paprikásburgonya kolbásszal (1;6;12) Csemegeuborka diab (10) *	Hamis gulyásleves (1;9;12) Tökfőzelék-kapros-cukkínis (1;7) Ízes pulykatokány (12) Teljes kiőrlésű kenylér - féladag (1) Alma	Paradicsomleves (1;9;12) Majorannás csirkemáj (1) Párolt rizs Sárgarépás káposztasaláta	Kacsacsontleves (1;9;12) Sertéspörkölt (1;12) Burgonyafőzelék (1;7;12) Teljes kiőrlésű kenyér - féladag (1) Alma	Fehérbableves f.hússal (1;9;12) Túróscsusza (1;7)
	EN:690 ZS:41,6 TZS:10,1 FH:22,9 SZH:51,2 CK:0,3 SO:5,3	EN:665 ZS:26,0 TZS:5,2 FH:26,7 SZH:76,9 CK:9,9 SO:4,0	EN:940 ZS:29,5 TZS:5,2 FH:36,7 SZH:130,1 CK:27,2 SO:3,4	EN:961 ZS:45,1 TZS:8,3 FH:34,2 SZH:95,4 CK:5,3 SO:5,9	EN:923 ZS:41,9 TZS:15,8 FH:41,1 SZH:91,7 CK:8,4 SO:3,9
Ebéd B	Karfiolleves zöldséges (1;12) Vadasragu sertéshúsból (1;7;10;12) Durumtészta (1)	Hamis gulyásleves (1;9;12) Rácz zöldbab (1;7;12) Teljes kiőrlésű kenyér - féladag (1) Alma	Paradicsomleves (1;9;12) Halfilé spenótos bundában (1;3;4;7) Főtt burgonya (12) Sárgarépás káposztasaláta	Kacsacsontleves (1;9;12) Rakott brokkoli (1;7;12) Teljes kiőrlésű kenyér - féladag (1) Alma	Fehérbableves f.hússal (1;9;12) Aranygaluska (1;3;7;8) Vanília öntet (7)
	EN:788 ZS:31,2 TZS:6,7 FH:35,0 SZH:88,6 CK:6,7 SO:3,8	EN:776 ZS:42,4 TZS:11,2 FH:27,7 SZH:70,7 CK:4,2 SO:3,8	EN:974 ZS:41,1 TZS:5,7 FH:30,5 SZH:112,1 CK:28,8 SO:5,3	EN:952 ZS:56,1 TZS:15,7 FH:32,8 SZH:74,6 CK:5,8 SO:5,0	EN:507 ZS:17,2 TZS:7,2 FH:23,5 SZH:60,3 CK:21,3 SO:2,6

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kizárólag a minőség legmagasabb biztosítása érdekében eszközlünk. Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: ***EN*** *(számított energia; kcal/adag),* ***ZS*** *(zsír; g/adag),* ***TZS*** *(telített zsírsav; g/adag),* ***FH*** *(fehérje; g/adag),* ***SZH*** *(szénhidrát; g/adag),* ***CK*** *(cukor; g/adag),* ***SÓ*** *(só; g/adag)*

*Allergének: 1 - Glutén; 2 - Rákfélék; 3 - Tojás; 4 - Halak; 5 - Földimogyoró; 6 - Szójabab; 7 - Tej, laktóz; 8 - Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9 - Zeller; 10 - Mustár; 11 - Szezámmag; 12 - Kén-dioxid, szulfitok; 13 - Csillagfürt; 14 - Puhatestűek. * - édesítőszert tartalmaz.*

GasztroVitál

ÉTLAP

info@gasztvital.hu
gasztvital.hu

Miskolc KÖZÉPISKOLA

47. hét 2020.11.16. - 2020.11.22.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd A	Brokkoli krémleves (1;7;12) Levesgyöngy (1;3;7) Bácskai tarhonyáshús (1;12) Csemegeuborka diab (10) * EN:799 ZS:37,8 TZS:9,9 FH:34,4 SZH:77,8 CK:5,2 SO:5,9	Alföldi burgonyaleves (1;12) Lencsefőzelék (1;7;10;12) Ízes pulykatokány (12) Teljes kiörlésű kenylér - féladag (1) EN:881 ZS:30,0 TZS:5,9 FH:44,8 SZH:96,7 CK:4,5 SO:3,5	Daragaluskaleves (1;3;9;12) Bolognai spagetti (1;12) Sajtszórat (7) EN:682 ZS:26,6 TZS:9,8 FH:29,7 SZH:79,9 CK:3,8 SO:4,1	Csontleves (1;9;12) Mexikói csirkemellragu (1;12) Főtt burgonya (12) Mongol saláta diab (10) * EN:495 ZS:9,6 TZS:1,6 FH:28,9 SZH:66,7 CK:0,4 SO:5,4	Gulyásleves (9;12) Tejbedara (1;7) Kakaószórat EN:712 ZS:25,9 TZS:9,6 FH:22,0 SZH:90,1 CK:46,7 SO:2,7
Ebéd B	Brokkoli krémleves (1;7;12) Borsodi fokhagymás szelet (1;7;12) Főtt burgonya (12) Csemege uborka (10) EN:735 ZS:33,1 TZS:9,6 FH:34,5 SZH:67,3 CK:4,7 SO:16,7	Alföldi burgonyaleves (1;12) Kapros káposztafőzelék (1;7;12) Sertéspörkölt (1;12) Teljes kiőrlésű kenyér - féladag (1) EN:675 ZS:29,5 TZS:5,7 FH:27,9 SZH:69,5 CK:1,3 SO:5,5	Daragaluskaleves (1;3;9;12) Csicseriborsós rizottó (7;9;12) EN:420 ZS:10,4 TZS:2,2 FH:24,1 SZH:56,9 CK:0,0 SO:3,2	Csontleves (1;9;12) Rakott sárgarépa (7;12) EN:539 ZS:29,9 TZS:10,2 FH:21,9 SZH:44,5 CK:1,2 SO:1,8	Gulyásleves (9;12) Tejszínes spenótos metélt (1;7;12) EN:645 ZS:28,5 TZS:8,5 FH:22,3 SZH:72,1 CK:4,5 SO:3,5

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kizárólag a minőség legmagasabb biztosítása érdekében eszközlünk. Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: ***EN*** *(számított energia; kcal/adag),* ***ZS*** *(zsír; g/adag),* ***TZS*** *(telített zsírsav; g/adag),* ***FH*** *(fehérje; g/adag),* ***SZH*** *(szénhidrát; g/adag),* ***CK*** *(cukor; g/adag),* ***SÓ*** *(só; g/adag)*

*Allergének: 1 - Glutén; 2 - Rákfélék; 3 - Tojás; 4 - Halak; 5 - Földimogyoró; 6 - Szójabab; 7 - Tej, laktóz; 8 - Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9 - Zeller; 10 - Mustár; 11 - Szezámmag; 12 - Kén-dioxid, szulfitok; 13 - Csillagfürt; 14 - Puhatestűek. * - édesítőszert tartalmaz.*

GasztViTál

ÉTLAP

info@gasztvital.hu
gasztvital.hu

Miskolc KÖZÉPISKOLA

48. hét 2020.11.23. - 2020.11.29.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd A	Lebbencsleves (1;9;12) Fejtett babfőzelék (1;7;12) Pulykapörkölt (12) Fehér kenyér (1;6) Alma	Csirkeraguleves (1;9;12) Sajtos-tejfölös spagetti (1;7)	Fokhagymakrémleves (1;7;12) Levesgyöngy (1;3;7) Rántott csirkemell (1;3;7) Zöldséges rizs	Csontleves (1;9;12) Burgonya féladag (12) Sóskamártás (1;7) Főtt sertéshús	Fahéjas almaleves (1;7) Párolt rizs Miskolci sertésapró (1) Mongol saláta diab (10) *
	EN:873 ZS:26,3 TZS:6,7 FH:45,2 SZH:102,6 CK:9,5 SO:5,6	EN:586 ZS:26,0 TZS:8,3 FH:20,7 SZH:65,5 CK:3,9 SO:2,8	EN:1090 ZS:51,5 TZS:9,4 FH:35,1 SZH:118,4 CK:4,5 SO:6,6	EN:600 ZS:17,4 TZS:5,6 FH:33,1 SZH:70,3 CK:22,9 SO:3,4	EN:883 ZS:26,1 TZS:5,6 FH:31,7 SZH:127,2 CK:19,3 SO:2,7
Ebéd B	Lebbencsleves (1;9;12) Rizseslecsó virslivel (6)	Csirkeraguleves (1;9;12) Mákostészta (1)	Fokhagymakrémleves (1;7;12) Levesgyöngy (1;3;7) Gombás sertésapró (12) Vajas burgonya (7;12) Uborkasaláta	Csontleves (1;9;12) Kelkáposzta főzelék (1;12) Sertéspörkölt (1;12) Teljes kiőrlésű kenylér - féladag (1)	Fahéjas almaleves (1;7) Csirkepaprikás (1;7;12) Galuska (1;3)
	EN:680 ZS:28,4 TZS:7,5 FH:21,2 SZH:82,8 CK:0,5 SO:5,3	EN:657 ZS:26,4 TZS:5,2 FH:22,4 SZH:80,7 CK:3,7 SO:6,7	EN:688 ZS:29,6 TZS:9,1 FH:26,7 SZH:71,3 CK:8,0 SO:7,6	EN:621 ZS:25,2 TZS:3,7 FH:31,8 SZH:62,4 CK:0,8 SO:4,3	EN:1066 ZS:42,1 TZS:12,8 FH:31,5 SZH:133,4 CK:20,3 SO:4,4

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kizárólag a minőség legmagasabb biztosítása érdekében eszközlünk. Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: ***EN*** *(számított energia; kcal/adag),* ***ZS*** *(zsír; g/adag),* ***TZS*** *(telített zsírsav; g/adag),* ***FH*** *(fehérje; g/adag),* ***SZH*** *(szénhidrát; g/adag),* ***CK*** *(cukor; g/adag),* ***SÓ*** *(só; g/adag)*

*Allergének: 1 - Glutén; 2 - Rákfélék; 3 - Tojás; 4 - Halak; 5 - Földimogyoró; 6 - Szójabab; 7 - Tej, laktóz; 8 - Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9 - Zeller; 10 - Mustár; 11 - Szezámmag; 12 - Kén-dioxid, szulfitok; 13 - Csillagfürt; 14 - Puhatestűek. * - édesítőszert tartalmaz.*

GasztroVitál

ÉTLAP

info@gasztvital.hu
gasztvital.hu

Miskolc KÖZÉPISKOLA

49. hét 2020.11.30. - 2020.12.06.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd A	Zöldborsóleves (1;12) Tejszínes gombás csirkemell (1;7;12) Párolt rizs Szilva	Reszelttészta leves (1;9;12) Sertéspörkölt (1;12) Zabpelyhes paradicsomos káposzta (1) Teljes kiőrlésű kenyér - féladag (1)	Vegyes gyümölcsleves (1;7) Fokhagymás aprópecsenye (12) Petrezselymes burgonya (7;12) Csemegeuborka diab (10) *	Hamis gulyásleves (1;9;12) Rakott karfiol (7;12) Teljes kiőrlésű kenyér - féladag (1)	Fejtett bableves f.hússal (1;7;9;12) Krumplistészta (1;12) Alma Fehér kenyér (1;6)
	EN:842 ZS:25,9 TZS:5,1 FH:35,1 SZH:114,9 CK:4,7 SO:2,6	EN:813 ZS:33,8 TZS:4,6 FH:29,4 SZH:93,4 CK:24,3 SO:6,0	EN:627 ZS:17,9 TZS:5,1 FH:26,9 SZH:82,0 CK:20,3 SO:5,9	EN:754 ZS:39,6 TZS:11,3 FH:29,0 SZH:65,6 CK:1,4 SO:3,3	EN:903 ZS:24,8 TZS:6,6 FH:30,3 SZH:131,9 CK:8,1 SO:8,8
Ebéd B	Zöldborsóleves (1) Tavaszi tokány (1;10;12) Kuszkusz (1;7) Szilva	Reszelttészta leves (1;9;12) Chillisbab (1;6;12) Teljes kiőrlésű kenyér (1)	Vegyes gyümölcsleves (1;7) Pulykapörkölt (12) Párolt rizs Csemegeuborka diab (10) *	Hamis gulyásleves (1;9;12) Burgonyafőzelék (1;7;12) Sült debreceni Teljes kiőrlésű kenylér - féladag (1)	Fejtett bableves f.hússal (1;7;9;12) Darásmetélt (1) Sárgabarckíz Alma
	EN:842 ZS:29,6 TZS:5,0 FH:34,7 SZH:105,0 CK:6,7 SO:4,3	EN:722 ZS:31,4 TZS:6,9 FH:25,8 SZH:79,2 CK:4,8 SO:5,3	EN:774 ZS:19,7 TZS:4,2 FH:31,8 SZH:116,6 CK:20,4 SO:4,7	EN:890 ZS:49,3 TZS:13,1 FH:22,5 SZH:82,9 CK:2,0 SO:4,1	EN:795 ZS:22,1 TZS:6,4 FH:22,4 SZH:121,6 CK:36,9 SO:7,1

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kizárólag a minőség legmagasabb biztosítása érdekében eszközlünk. Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: ***EN*** *(számított energia; kcal/adag),* ***ZS*** *(zsír; g/adag),* ***TZS*** *(telített zsírsav; g/adag),* ***FH*** *(fehérje; g/adag),* ***SZH*** *(szénhidrát; g/adag),* ***CK*** *(cukor; g/adag),* ***SÓ*** *(só; g/adag)*

*Allergének: 1 - Glutén; 2 - Rákfélék; 3 - Tojás; 4 - Halak; 5 - Földimogyoró; 6 - Szójabab; 7 - Tej, laktóz; 8 - Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9 - Zeller; 10 - Mustár; 11 - Szezámmag; 12 - Kén-dioxid, szulfitok; 13 - Csillagfürt; 14 - Puhatestűek. * - édesítőszert tartalmaz.*

GasztroVitál