ÉTLAP

info@gasztvital.hu
gasztvital.hu

Miskolc ISKOLA ALSÓS

1. hét 2022.01.03. - 2022.01.09.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Abaúj natúr sajtkrém (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1)	Kedvenc Ízek Pulykapárizsi füst ízesítéssel Liga margarin Fehér kenyér (1;6)	Petrezselymes túrókrém (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Kígyóuborka	Briós (1;3;6;7)	Kenőmájas (6) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Paradicsom
	EN:243 ZS:5,1 TZS:1,7 FH:7,3 SZH:40,4 CK:3,3 SO:1,6	EN:237 ZS:3,8 TZS:0,9 FH:7,9 SZH:41,1 CK:0,7 SO:1,5	EN:266 ZS:7,0 TZS:2,9 FH:9,1 SZH:39,0 CK:1,9 SO:1,8	EN:164 ZS:4,3 TZS:1,5 FH:4,4 SZH:28,4 CK:4,7 SO:0,3	EN:288 ZS:10,4 TZS:3,2 FH:8,5 SZH:38,4 CK:0,6 SO:1,6
Ebéd	Korhely leves (1;7) Darásmetélt (1) Barack lekvár Fehér kenyér - féladag (1;6)	Tavaszi zöldségleves rizsbetéttel (9;12) Burgonyafőzelék (1;7;12) Sertéspörkölt (1;12) Teljes kiőrlésű kenyér - féladag (1) Alma	Zöldséges fehérbableves (1;9;12) Bolognai spagetti (1;12) Sajtszórat (7)	Magyaros burgonyaleves (1;9;12) Tökfőzelék (1;7) Sült rudacska Teljes kiőrlésű kenyér - féladag (1)	Fokhagymakrémleves (1;7;12) Levesgyöngy (1;3;7) Kukoricás csirkeragu (1;12) Párolt rizs
	EN:985 ZS:45,2 TZS:13,2 FH:23,6 SZH:117,1 CK:30,1 SO:10,3	EN:702 ZS:26,5 TZS:5,5 FH:26,7 SZH:82,6 CK:1,5 SO:4,0	EN:779 ZS:28,2 TZS:9,5 FH:35,4 SZH:93,7 CK:5,7 SO:3,2	EN:582 ZS:31,4 TZS:9,0 FH:15,8 SZH:55,6 CK:2,1 SO:3,8	EN:723 ZS:28,3 TZS:6,6 FH:25,4 SZH:90,5 CK:2,9 SO:3,9
Uzsonna	Szendvicssonka Liga margarin Vizes zsemle (1) Tv paprika	Vajkrém, magyaros (7) Korpás zsemle (1)	Fokhagymás szelet Delma margarin Vizes zsemle (1)	Delma joghurtos margarin (7) Korpás zsemle (1) Jégcsapretek	Kockasajt, natúr (7) Tejes kifli (1;7)
	EN:220 ZS:5,1 TZS:1,5 FH:9,0 SZH:33,4 CK:1,5 SO:0,8	EN:260 ZS:11,4 TZS:6,9 FH:6,0 SZH:31,4 CK:1,8 SO:0,9	EN:245 ZS:9,4 TZS:3,7 FH:7,8 SZH:31,3 CK:0,9 SO:0,7	EN:212 ZS:6,8 TZS:1,5 FH:5,6 SZH:30,5 CK:1,1 SO:0,7	EN:148 ZS:3,3 TZS:2,0 FH:4,6 SZH:24,4 CK:1,9 SO:0,5

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.*

GasztroVital

ÉTLAP

info@gasztvital.hu
gasztvital.hu

Miskolc ISKOLA ALSÓS

2. hét 2022.01.10. - 2022.01.16.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Sajtkrém, zöldfűszeres (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1)	Vajas méz (7) Fehér kenyér (1;6)	Túrókrém kapros (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1)	Tonhalkrém (4;6;7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Paradicsom	Sertéspárizsi Liga margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Jégcsapretek
	EN:239 ZS:6,2 TZS:2,5 FH:5,2 SZH:38,6 CK:2,1 SO:1,6	EN:339 ZS:10,6 TZS:4,6 FH:7,9 SZH:52,6 CK:12,2 SO:1,4	EN:247 ZS:5,6 TZS:2,0 FH:8,6 SZH:38,3 CK:1,7 SO:1,8	EN:313 ZS:12,7 TZS:3,9 FH:9,7 SZH:38,3 CK:0,6 SO:1,4	EN:297 ZS:11,7 TZS:3,5 FH:7,5 SZH:38,5 CK:0,6 SO:1,9
Ebéd	Rozmaringos pulykaraguleves (1;9;12) Mákostészta (1) Alma	Csontleves (1;9;12) Durumtészta levesbetét (1) Rakott zöldbab (1;7;12) Teljes kiőrlésű kenyér - féladag (1)	Paradicsomleves (1;9;12) Vadász pulykaragu (1;12) Párolt rizs	Magyaros zellerleves (1;9;12) Lucskos káposztafőzelék sertéshússal (1;7;12) Teljes kiőrlésű kenyér - féladag (1)	Brokkoli krémleves (1;7;12) Levesgyöngy (1;3;7) Zöldfűszeres csirketokány (9) Bulgur (1;7)
	EN:532 ZS:16,9 TZS:2,4 FH:20,2 SZH:74,2 CK:2,9 SO:5,1	EN:676 ZS:35,9 TZS:11,0 FH:22,9 SZH:68,0 CK:5,3 SO:3,6	EN:726 ZS:19,5 TZS:2,5 FH:29,6 SZH:107,4 CK:18,3 SO:2,7	EN:658 ZS:31,3 TZS:6,5 FH:27,5 SZH:62,6 CK:1,3 SO:5,4	EN:621 ZS:29,0 TZS:9,0 FH:25,1 SZH:63,0 CK:9,2 SO:2,3
Uzsonna	Olasz felvágott Delma margarin Vizes zsemle (1)	Vajkrém, natúr (7) Fehér kenyér (1;6) Kígyóuborka	Delma margarin Szezámmagos zsemle (1;11) Tv paprika	Kockasajt, natúr (7) Vizes zsemle (1)	Abaúj natúr joghurt 100g (7) Tejes kifli (1;7)
	EN:251 ZS:9,7 TZS:3,2 FH:8,4 SZH:31,6 CK:1,0 SO:0,8	EN:318 ZS:11,4 TZS:6,8 FH:8,9 SZH:43,4 CK:1,4 SO:1,7	EN:178 ZS:4,0 TZS:1,0 FH:4,7 SZH:29,3 CK:0,8 SO:0,6	EN:186 ZS:3,1 TZS:1,6 FH:5,9 SZH:32,5 CK:1,8 SO:0,1	EN:171 ZS:3,9 TZS:2,4 FH:6,8 SZH:26,8 CK:4,9 SO:0,4

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.*

GasztViTál

ÉTLAP

info@gasztvital.hu
gasztvital.hu

Miskolc ISKOLA ALSÓS

3. hét 2022.01.17. - 2022.01.23.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Trappista sajt (7) Liga margarin Fehér kenyér (1;6)	Körözött tehéntúróból (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Jégcsapretek	Liga margarin Foszlós kalács (1;3;6;7)	Sonkakrém (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1)	Baromfipárizsi Delma margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Jégcsapretek
	EN:342 ZS:12,2 TZS:6,3 FH:15,4 SZH:41,1 CK:0,7 SO:1,9	EN:299 ZS:10,5 TZS:4,3 FH:9,5 SZH:39,2 CK:1,8 SO:1,4	EN:235 ZS:8,2 TZS:3,0 FH:5,8 SZH:36,4 CK:5,9 SO:0,5	EN:287 ZS:11,9 TZS:4,4 FH:6,1 SZH:37,6 CK:0,6 SO:1,3	EN:278 ZS:9,9 TZS:2,6 FH:7,2 SZH:38,2 CK:0,8 SO:1,8
Ebéd	Gulyásleves (9;12) Teljes kiőrlésű kenyér - féladag (1) Tejbedara (1;7) Kakaószórat	Árpagyöngyleves (1;8;9;12) Zöldborsófőzelék (1;7) Sült rudacska Fehér kenyér - féladag (1;6)	Csurgatott tojásleves (1;3) Lecsós pulykaragu (12) Párolt rizs Mandarin	Kacsacsontleves (1;9;12) Durumtészta levesbetét (1) Sóskamártás (1;7) Sertéssült (1;12) Főtt burgonya mártáshoz (12)	Sárgaborsó krémleves (1) Csirkepörkölt (1;12) Tarhonyaköret (1) Cékla ecetes (10)
	EN:768 ZS:25,5 TZS:9,5 FH:23,7 SZH:103,0 CK:42,5 SO:3,0	EN:597 ZS:24,6 TZS:7,7 FH:24,9 SZH:65,8 CK:7,3 SO:3,9	EN:647 ZS:18,9 TZS:3,1 FH:27,9 SZH:90,7 CK:0,2 SO:2,1	EN:822 ZS:34,8 TZS:7,2 FH:44,9 SZH:73,5 CK:20,8 SO:4,8	EN:663 ZS:24,5 TZS:4,3 FH:31,5 SZH:75,4 CK:2,5 SO:3,9
Uzsonna	Pulyka pizzaszelet (1;6) Liga margarin Fehér kenyér (1;6) Kígyóuborka	Löncshús Delma margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1)	Vajkrém répás (7) Teljes kiőrlésű zsemle (1;6)	Füstölt sajtkrém (7) Félbarna kenyér (1) Tv paprika	Abaúj kefír (7) Tejes kifli (1;7)
	EN:278 ZS:6,1 TZS:1,7 FH:12,1 SZH:42,1 CK:0,9 SO:2,2	EN:268 ZS:9,1 TZS:2,5 FH:7,1 SZH:37,4 CK:0,8 SO:1,9	EN:253 ZS:10,8 TZS:6,4 FH:6,6 SZH:33,2 CK:1,3 SO:1,0	EN:331 ZS:14,2 TZS:7,2 FH:11,6 SZH:37,7 CK:0,8 SO:0,3	EN:170 ZS:3,9 TZS:2,2 FH:6,5 SZH:26,8 CK:1,1 SO:0,4

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.*

GasztViTál

ÉTLAP

info@gasztvital.hu
gasztvital.hu

Miskolc ISKOLA ALSÓS

4. hét 2022.01.24. - 2022.01.30.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Vajkrém, magyaros (7) Vizes zsemle (1)	Mixxel szórt pogácsa (1;3;6;7)	Szendvicskrém vegyesfelvágottból (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1)	Alma - áfonya lekvár Liga margarin Fehér kenyér (1;6)	Tojáskrém (3;7;10) Teljes kiőrlésű kenyér (1)
	EN:258 ZS:11,2 TZS:6,9 FH:5,5 SZH:32,8 CK:1,6 SO:0,3	EN:216 ZS:14,8 TZS:3,0 FH:6,0 SZH:22,6 CK:0,7 SO:0,6	EN:324 ZS:14,6 TZS:5,7 FH:5,8 SZH:37,4 CK:0,6 SO:1,5	EN:287 ZS:3,8 TZS:0,9 FH:7,9 SZH:53,1 CK:11,1 SO:1,5	EN:289 ZS:11,8 TZS:3,6 FH:6,6 SZH:37,1 CK:0,6 SO:1,5
Ebéd	Csirkeraguleves (1;9;12) Túróscsusza (1;7)	Köménymagos rántottleves (1) Rakottburgonya kolbásszal (1;3;7;12) Alma Levesgyöngy (1;3;7)	Vegyes gyümölcsleves (1;7) Rántott halfilé (1;3;4) Párolt rizs Tartármamártás (3;7;10)	Daragaluskaleves (1;3;9;12) Fejtett babfőzelék (1;7;12) Sült rudacska Teljes kiőrlésű kenyér - féladag (1)	Sütőtökkrémleves (1;7) Pincepörkölt - csirke (12) Savanyú káposzta Napraforgó, hántolt
	EN:674 ZS:36,8 TZS:12,4 FH:27,4 SZH:54,5 CK:5,1 SO:2,3	EN:891 ZS:53,7 TZS:19,6 FH:28,6 SZH:67,5 CK:2,8 SO:3,6	EN:1189 ZS:55,4 TZS:11,0 FH:29,3 SZH:139,1 CK:28,9 SO:3,9	EN:638 ZS:27,2 TZS:8,3 FH:25,7 SZH:65,5 CK:6,9 SO:4,8	EN:519 ZS:18,3 TZS:3,8 FH:21,6 SZH:61,1 CK:15,1 SO:4,0
Uzsonna	Soproni felvágott Liga margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Kígyóuborka	Csirkemellsonka Delma margarin Félbarna kenyér (1)	Vajkrém, zöldfűszeres (7) Félbarna kenyér (1) Paradicsom	Zala felvágott Delma joghurtos margarin (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Tv paprika	Kockasajt, natúr (7) Tejes kifli (1;7)
	EN:296 ZS:11,4 TZS:3,4 FH:8,0 SZH:38,6 CK:1,0 SO:1,9	EN:240 ZS:5,1 TZS:1,3 FH:10,3 SZH:36,7 CK:0,8 SO:0,7	EN:332 ZS:15,1 TZS:9,2 FH:7,8 SZH:39,8 CK:1,7 SO:0,4	EN:330 ZS:14,5 TZS:4,1 FH:8,4 SZH:39,4 CK:0,7 SO:1,9	EN:148 ZS:3,3 TZS:2,0 FH:4,6 SZH:24,4 CK:1,9 SO:0,5

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