

# ÉTLAP

info@gasztvital.hu  
gasztvital.hu

Miskolc KÖZÉPISKOLA

14. hét 2023.04.03. - 2023.04.09.

Ebéd A

Ebéd B

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<p>Rozmaringos pulykaraguleves (1;9;12) Sajtós-tejfölös spagetti (1;7)</p> <hr/> <p>EN:921 ZS:55,5 TZS:10,1 FH:26,8 SZH:77,1 CK:4,4 SO:2,7</p>	<p>Magyaros burgonyaleves (1;9;12) Fejtett babfőzelék (1;7) Sültkolbász Fehér kenyér - féladag (1;6) Alma</p> <hr/> <p>EN:1001 ZS:49,2 TZS:16,4 FH:31,4 SZH:96,7 CK:9,0 SO:4,2</p>	<p>Csurgatott tojásleves (1;3) Édes-savanyú csirkecomb (1;6;10) Párolt rizs</p> <hr/> <p>EN:886 ZS:36,4 TZS:6,6 FH:25,9 SZH:112,9 CK:21,7 SO:4,0</p>	<hr/> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SO:</p>	<hr/> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SO:</p>
<p>Rozmaringos pulykaraguleves (1;9;12) Lekváros fánk (1;3;7)</p> <hr/> <p>EN:1250 ZS:73,2 TZS:9,0 FH:28,0 SZH:116,2 CK:31,5 SO:1,6</p>	<p>Magyaros burgonyaleves (1;9;12) Rizseslecsó virslivel (6) Alma</p> <hr/> <p>EN:764 ZS:31,6 TZS:7,2 FH:21,7 SZH:94,3 CK:0,1 SO:4,8</p>	<p>Csurgatott tojásleves (1;3) Töltött sertésszelet (1;3;6;7;8;11) Petrezselymes burgonya (7;12)</p> <hr/> <p>EN:669 ZS:29,6 TZS:7,2 FH:37,5 SZH:55,2 CK:0,0 SO:4,4</p>	<hr/> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SO:</p>	<hr/> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SO:</p>

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kizárólag a minőség legmagasabb biztosítása érdekében eszközölünk. 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 - Rákkfélek; 3 - Tojás; 4 - Halak; 5 - Földimogyoró; 6 - Szójabab; 7 - Tej, laktóz; 8 - Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9 - Zeller; 10 - Mustár; 11 - Szezám; 12 - Kén-dioxid, szulfitok; 13 - Csillagfűrt; 14 - Puhatestűek. \* - édesítőszer tartalmaz.

**Gasztvital**

Ebéd A

Ebéd B

Hétfő		Kedd		Szerda		Csütörtök		Péntek											
				Gyümölcsleves (1;7) Rizseshús sertéshússal (12) Csemege uborka (10)		Köménymagos rántottleves (1) Levesgyöngy (1;3;7) Panírozott dínó szelet (1;3;6;7;9;10;11) Burgonyafőzelék (1;7;12) Fehér kenyér - féladag (1;6) Alma		Zellerkrémleves (1;7;9;12) Sertéshúsos-halás tészta (1;4)											
EN:	ZS: SZH:	TZS: CK:	FH: SO:	EN:	ZS: SZH:	TZS: CK:	FH: SO:	EN:803	ZS:26,3 SZH:108,8	TZS:5,3 CK:25,6	FH:31,0 SO:4,6	EN:814	ZS:29,6 SZH:109,0	TZS:7,1 CK:2,9	FH:20,0 SO:3,5	EN:798	ZS:38,6 SZH:83,9	TZS:9,1 CK:7,5	FH:26,0 SO:3,0
				Gyümölcsleves (1;7) Mexikói pulykatokány (1) Bulgur (1;7)		Köménymagos rántottleves (1) Levesgyöngy (1;3;7) Rakott sárgarépa (7) Alma		Zellerkrémleves (1;7;9;12) Miskolci sertésapró (1) Párolt rizs											
EN:	ZS: SZH:	TZS: CK:	FH: SO:	EN:	ZS: SZH:	TZS: CK:	FH: SO:	EN:803	ZS:26,3 SZH:107,1	TZS:6,6 CK:33,1	FH:32,4 SO:4,4	EN:688	ZS:39,5 SZH:58,8	TZS:12,1 CK:1,5	FH:22,2 SO:2,5	EN:845	ZS:37,1 SZH:96,8	TZS:7,9 CK:0,8	FH:29,9 SO:2,9

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kizárólag a minőség legmagasabb biztosítása érdekében eszközölünk. 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 - Rákkfélek; 3 - Tojás; 4 - Halak; 5 - Földimogyoró; 6 - Szójabab; 7 - Tej, laktóz; 8 - Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9 - Zeller;  
 10 - Mustár; 11 - Szezám; 12 - Kén-dioxid, szulfidok; 13 - Csillagfűrt; 14 - Puhatestűek. \* - édesítőszer tartalmaz.

Ebéd A

Ebéd B

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<p>Palócleves pulykahúsból (1;7;10;12) Mákostészta (1)  Alma</p> <hr/> <p>EN:773 ZS:28,2 TZS:6,4 FH:29,7 SZH:98,7 CK:5,7 SO:4,8</p>	<p>Csontleves (1;3;9;12) Sertéssült (1) Főtt burgonya (12) Sóskamártás (1;7)</p> <hr/> <p>EN:927 ZS:35,6 TZS:8,5 FH:54,2 SZH:87,3 CK:22,5 SO:5,4</p>	<p>Paradicsomleves (1;9;12) Csicseriborsós csirke rizottó (9;12)</p> <hr/> <p>EN:810 ZS:27,7 TZS:3,9 FH:28,2 SZH:109,8 CK:40,2 SO:1,8</p>	<p>Lebbencsleves (1;9;12) Sertéspörkölt (1) Tökfőzelék (1;7) Fehér kenyér - féladag (1;6)</p> <hr/> <p>EN:1135 ZS:61,8 TZS:11,9 FH:35,0 SZH:103,9 CK:12,2 SO:4,8</p>	<p>Fokhagymakrémleves napraforgómaggal (1;7) Pásztorbulgur sertéshússal (1;12) Csemege uborka (10)</p> <hr/> <p>EN:746 ZS:40,9 TZS:11,8 FH:25,4 SZH:67,5 CK:7,6 SO:5,6</p>
<p>Palócleves pulykahúsból (1;7;10;12) Pogácsa-sajtos-nagy (1;3;7) Alma</p> <hr/> <p>EN:579 ZS:30,1 TZS:12,9 FH:23,4 SZH:52,6 CK:2,6 SO:2,4</p>	<p>Csontleves (1;3;9;12) Pulykahúsos zöldségrakottas (1;7;12)</p> <hr/> <p>EN:541 ZS:16,0 TZS:5,1 FH:31,6 SZH:65,7 CK:10,5 SO:5,6</p>	<p>Paradicsomleves (1;9;12) Zöldséges vagdalt (1;3) Főtt burgonya (12)</p> <hr/> <p>EN:1065 ZS:45,7 TZS:8,9 FH:28,8 SZH:127,1 CK:43,2 SO:3,5</p>	<p>Lebbencsleves (1;9;12) Csirkepörkölt (1;12) Kapros káposztafőzelék (1;7) Fehér kenyér - féladag (1;6)</p> <hr/> <p>EN:773 ZS:36,7 TZS:6,6 FH:32,0 SZH:73,9 CK:1,6 SO:4,9</p>	<p>Fokhagymakrémleves napraforgómaggal (1;7) Rántott halfilé (1;3;4) Párolt rizs Csemege uborka (10)</p> <hr/> <p>EN:1147 ZS:56,3 TZS:9,2 FH:34,8 SZH:124,5 CK:3,1 SO:6,4</p>

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kizárólag a minőség legmagasabb biztosítása érdekében eszközölünk. 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 - Szezám; 12 - Kén-dioxid, szulfitok; 13 - Csillagfűrt; 14 - Puhatestűek. \* - édesítőszer tartalmaz.

Ebéd A

Ebéd B

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<p>Gulyásleves sertéshússal (9;12) Tejbedara (1;7) Kakaószórat Fehér kenyér - féladag (1;6)</p> <hr/> <p>EN:1057 ZS:35,4 TZS:12,8 FH:31,3 SZH:144,0 CK:70,5 SO:3,4</p>	<p>Zöldségleves vajgaluskával (1;3;7;12) Rakott kelkáposzta (7) Fehér kenyér - féladag (1;6)</p> <hr/> <p>EN:685 ZS:27,0 TZS:8,8 FH:36,5 SZH:70,9 CK:2,6 SO:4,2</p>	<p>Fahéjas almaleves (1;7) Tarhonyáshús pulykahússal (1;12) Csemege uborka (10)</p> <hr/> <p>EN:782 ZS:27,1 TZS:5,5 FH:31,1 SZH:100,8 CK:23,3 SO:4,4</p>	<p>Árpagyöngyleves (1;8;9;12) Rácz zöldbab sertéshússal (1;7;12) Fehér kenyér - féladag (1;6)</p> <hr/> <p>EN:993 ZS:64,2 TZS:14,2 FH:31,6 SZH:72,8 CK:4,3 SO:4,2</p>	<p>Karotta krémleves pirított tökmaggal (1;7) Magyaros csirkemáj (1) Petrezselymes rizs Káposztasaláta</p> <hr/> <p>EN:955 ZS:37,6 TZS:7,4 FH:32,8 SZH:118,8 CK:12,7 SO:4,5</p>
<p>Gulyásleves sertéshússal (9;12) Tejszínes spenótos metélt (1;7) Fehér kenyér - féladag (1;6)</p> <hr/> <p>EN:1004 ZS:51,7 TZS:13,5 FH:31,5 SZH:99,0 CK:5,6 SO:4,1</p>	<p>Zöldségleves vajgaluskával (1;3;7;12) Zöldborsófőzelék (1;7) Sült rudacska Fehér kenyér - féladag (1;6)</p> <hr/> <p>EN:1045 ZS:49,3 TZS:13,6 FH:31,1 SZH:114,8 CK:35,7 SO:4,4</p>	<p>Fahéjas almaleves (1;7) Rakottburgonya kolbásszal (1;3;7;12) Csemege uborka (10)</p> <hr/> <p>EN:1135 ZS:59,5 TZS:24,6 FH:38,3 SZH:102,6 CK:23,3 SO:4,6</p>	<p>Árpagyöngyleves (1;8;9;12) Főtt sertéshús Fokhagymamártás (1;7) Burgonya féladag (12)</p> <hr/> <p>EN:824 ZS:43,9 TZS:8,1 FH:32,9 SZH:70,8 CK:2,2 SO:3,5</p>	<p>Karotta krémleves pirított tökmaggal (1;7) Gombás sertésapró (12) Kuskusz (1;7) Káposztasaláta</p> <hr/> <p>EN:933 ZS:43,8 TZS:9,5 FH:34,0 SZH:96,0 CK:15,5 SO:2,9</p>

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kizárólag a minőség legmagasabb biztosítása érdekében eszközölünk. 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 - Csillagfűrt; 14 - Puhatestűek. \* - édesítőszer tartalmaz.