

ÉTLAP

info@gasztvital.hu
gasztvital.hu

Miskolc KÖZÉPISKOLA

14. hét 2024.04.01. - 2024.04.07.

Tízórai

Ebéd

Uzsonna

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai					
Ebéd			Magyaros burgonyaleves (1;9;12) Fejtett babfőzelék (1;7) Sertéspörkölt (1) Fehér kenyér - féladag (1)	Csurgatott tojásleves (1;3) Édes-savanyú csirkecomb (1;6;10) Párolt rizs	Erdei gyümölcskrémleves (1;7) Kenyérlángos (sonkával) (1;3;7)
Uzsonna					
	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SO:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SO:	EN:1186 ZS:42,8 TZS:10,3 FH:51,1 SZH:133,0 CK:25,6 SO:4,8	EN:924 ZS:37,0 TZS:6,6 FH:26,4 SZH:120,7 CK:21,7 SO:4,0	EN:1146 ZS:46,9 TZS:17,0 FH:32,2 SZH:145,3 CK:62,7 SO:3,8

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. * - édesítőszeret tartalmaz.

Ebéd A

Ebéd B

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<p>Gulyásleves sertéshússal (9;12) Tejbedara (1;7) Kakaószórat Fehér kenyér - féladag (1)</p> <hr/> <p>EN:1046 ZS:35,4 TZS:13,0 FH:30,6 SZH:142,3 CK:70,2 SO:3,2</p>	<p>Zöldségleves vajgaluskával (1;3;7;12) Rakott karfiol szárnyashússal (1;7) Fehér kenyér - féladag (1)</p> <hr/> <p>EN:1011 ZS:44,1 TZS:12,5 FH:40,3 SZH:108,4 CK:2,5 SO:3,7</p>	<p>Meggyleves (1;7) Tarhonyáshús pulykahússal (1;12) Csemege uborka (10)</p> <hr/> <p>EN:906 ZS:35,9 TZS:9,1 FH:33,5 SZH:111,1 CK:41,2 SO:5,0</p>	<p>Lebbencsleves (1;9;12) Rácz zöldbab sertéshússal (1;7;12) Fehér kenyér - féladag (1) Alma</p> <hr/> <p>EN:1056 ZS:66,2 TZS:15,4 FH:32,5 SZH:83,0 CK:4,7 SO:4,0</p>	<p>Karotta krémleves pirított tökmaggal (1;7) Sertéshúsos-halás tészta (1;4)</p> <hr/> <p>EN:722 ZS:28,8 TZS:7,5 FH:26,6 SZH:85,9 CK:12,7 SO:2,5</p>
<p>Gulyásleves sertéshússal (9;12) Tejszínes spenótos metélt (1;7) Fehér kenyér - féladag (1)</p> <hr/> <p>EN:993 ZS:51,8 TZS:13,7 FH:30,9 SZH:97,2 CK:5,2 SO:3,9</p>	<p>Zöldségleves vajgaluskával (1;3;7;12) Toroskáposzta sertéshúsból Fehér kenyér - féladag (1)</p> <hr/> <p>EN:558 ZS:24,1 TZS:5,5 FH:30,0 SZH:53,2 CK:1,3 SO:6,8</p>	<p>Meggyleves (1;7) Sertéspörkölt (12) Főtt burgonya (12) Csemege uborka (10)</p> <hr/> <p>EN:752 ZS:24,0 TZS:7,9 FH:28,6 SZH:99,0 CK:38,5 SO:5,7</p>	<p>Lebbencsleves (1;9;12) Finomfőzelék (1;7) Sült virsli Fehér kenyér - féladag (1) Alma</p> <hr/> <p>EN:838 ZS:37,4 TZS:6,7 FH:24,0 SZH:96,9 CK:11,8 SO:4,3</p>	<p>Karotta krémleves pirított tökmaggal (1;7) Zöldfűszeres csirketokány (9) Durumtészta (1) Káposztasaláta</p> <hr/> <p>EN:1454 ZS:63,5 TZS:10,3 FH:44,5 SZH:171,4 CK:19,7 SO:2,8</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 - Csillagfürt; 14 - Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.

Ebéd A

Ebéd B

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<p>Kelkáposztaleves virslivel (1;6;7;12) Durumtészta (1) Mákszórat (5;6;8;11) Alma Fehér kenyér - féladag (1)</p> <hr/> <p>EN:1858 ZS:80,9 TZS:15,4 FH:46,2 SZH:230,6 CK:39,0 SO:4,0</p>	<p>Csontleves (1;3;9;12) Sertéssült (1) Főtt burgonya (12) Sóskamártás (1;7)</p> <hr/> <p>EN:980 ZS:37,8 TZS:9,2 FH:57,7 SZH:91,8 CK:22,8 SO:5,4</p>	<p>Paradicsomleves (1;9;12) Rántott borda (1;3) Zöldséges rizs Csemege uborka (10)</p> <hr/> <p>EN:1518 ZS:76,7 TZS:10,5 FH:36,7 SZH:167,4 CK:44,1 SO:4,9</p>	<p>Zöldséges fehérbaleves (1;9;12) Sertéspörkölt (1) Tökfőzelék (1;7) Fehér kenyér - féladag (1)</p> <hr/> <p>EN:1077 ZS:49,1 TZS:10,6 FH:41,6 SZH:112,2 CK:13,5 SO:4,5</p>	<p>Fokhagymakrémleves napraforgómaggal (1;5;6;7;8;11) Pásztorbulgur pulykahússal (1;12) Mongol saláta (10)</p> <hr/> <p>EN:1020 ZS:57,3 TZS:14,4 FH:39,3 SZH:82,8 CK:9,3 SO:5,2</p>
<p>Kelkáposztaleves virslivel (1;6;7;12) Gombapörkölt (1) Galuska (1;3) Alma Fehér kenyér - féladag (1)</p> <hr/> <p>EN:1188 ZS:48,6 TZS:11,7 FH:36,8 SZH:146,3 CK:1,3 SO:8,0</p>	<p>Csontleves (1;3;9;12) Székelykáposzta - sertéshúsból (1;7) Fehér kenyér - féladag (1)</p> <hr/> <p>EN:868 ZS:48,5 TZS:9,5 FH:37,5 SZH:65,9 CK:1,3 SO:6,3</p>	<p>Paradicsomleves (1;9;12) Rántott borda (1;3) Zöldséges rizs Csemege uborka (10)</p> <hr/> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SO:</p>	<p>Zöldséges fehérbaleves (1;9;12) Vajás csirkecomb csíkok (7) Kuszkus (1;7) Cékla saláta (10) *</p> <hr/> <p>EN:1046 ZS:47,4 TZS:11,1 FH:42,0 SZH:110,1 CK:9,0 SO:4,7</p>	<p>Fokhagymakrémleves napraforgómaggal (1;5;6;7;8;11) Pincepörkölt - csirke (12) Fehér kenyér - féladag (1)</p> <hr/> <p>EN:1082 ZS:66,7 TZS:21,2 FH:35,4 SZH:78,2 CK:0,7 SO:5,7</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, szulfidok; 13 - Csillagfűrt; 14 - Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.

Ebéd A

Ebéd B

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<p>Bakonyi betyárleves (1;7;12) Darásmetélt (1) Barack lekvár Alma</p> <hr/> <p>EN:1166 ZS:28,1 TZS:8,3 FH:33,7 SZH:188,6 CK:74,4 SO:3,9</p>	<p>Vegyes gyümölcsleves (1;7) Csicseriborsós szárnyas rizseshús (9;12)</p> <hr/> <p>EN:738 ZS:34,2 TZS:5,8 FH:26,3 SZH:78,7 CK:20,3 SO:1,7</p>	<p>Magyaros burgonyaleves (1;9;12) Csirkepaprikás (1;7;12) Pennetészta (1)</p> <hr/> <p>EN:1103 ZS:56,1 TZS:12,5 FH:33,2 SZH:111,1 CK:4,3 SO:4,1</p>	<p>Orjaleves (1;9) Sárgaborsó főzelék (1) Sült rudacska Fehér kenyér - féladag (1)</p> <hr/> <p>EN:717 ZS:28,2 TZS:7,2 FH:32,0 SZH:79,6 CK:3,0 SO:5,0</p>	<p>Brokkoli krémleves (1;5;6;7;8;11) Levesgyöngy (1;3;7) Hentestokány sertéshúsból (1;10) Hagymás burgonya (12)</p> <hr/> <p>EN:979 ZS:48,2 TZS:18,2 FH:34,3 SZH:91,2 CK:4,1 SO:7,5</p>
<p>Bakonyi betyárleves (1;7;12) Pizza zöldséges (1;3;7) Alma</p> <hr/> <p>EN:835 ZS:33,0 TZS:14,1 FH:39,7 SZH:90,8 CK:11,1 SO:3,9</p>	<p>Vegyes gyümölcsleves (1;7) Bácskai rizseshús (csirke) (12) Káposztasaláta (10)</p> <hr/> <p>EN:805 ZS:27,2 TZS:7,1 FH:28,8 SZH:108,6 CK:22,0 SO:3,9</p>	<p>Magyaros burgonyaleves (1;9;12) Lencsefőzelék (1;7;10) Sertéspörkölt (1) Fehér kenyér - féladag (1)</p> <hr/> <p>EN:1124 ZS:42,2 TZS:8,5 FH:52,1 SZH:120,9 CK:5,1 SO:6,2</p>	<p>Orjaleves (1;9) Rakottburgonya kolbással (1;3;7;12)</p> <hr/> <p>EN:985 ZS:57,6 TZS:23,0 FH:38,0 SZH:70,8 CK:5,6 SO:5,0</p>	<p>Brokkoli krémleves (1;5;6;7;8;11) Levesgyöngy (1;3;7) Husos Tészta (1;12) Csemege uborka (10)</p> <hr/> <p>EN:866 ZS:42,6 TZS:17,2 FH:30,1 SZH:89,2 CK:8,9 SO:4,3</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, szulfidok; 13 - Csillagfűrt; 14 - Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.

Ebéd A

Ebéd B

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek					
<p>Babgulyás (9;12) Krumplisztyén (1;12) Fehér kenyér - féladag (1) Müzli szelet (1;5;6;7;8;11;12)</p> <hr/> <p>EN:1127 ZS:39,9 TZS:7,7 FH:37,8 SZH:146,4 CK:11,4 SO:6,4</p>	<p>Daragaluskaleves (1;3;9;12) Főtt virsli (6) Zöldborsófőzelék (1;7) Alma Fehér kenyér - féladag (1)</p> <hr/> <p>EN:1176 ZS:54,8 TZS:16,7 FH:46,2 SZH:120,1 CK:34,5 SO:7,5</p>	<p></p> <hr/> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SO:</p>	<p>Köménymagos rántottleves (1) Levesgyöngy (1;3;7) Natúr baromfi vagdalt (1;3;6) Burgonyafőzelék (1;7;12) Fehér kenyér - féladag (1)</p> <hr/> <p>EN:913 ZS:44,4 TZS:8,7 FH:20,6 SZH:101,0 CK:2,0 SO:3,2</p>	<p>Tökmagos Sütőtökrémleves (1;7) Magyaros csirkemáj (1) Petrezselymes rizs Káposztasaláta (10)</p> <hr/> <p>EN:961 ZS:37,0 TZS:6,5 FH:33,2 SZH:121,7 CK:16,7 SO:5,2</p>	<p>Babgulyás (9;12) Tejberizs (7) Kakaósórat Fehér kenyér - féladag (1) Müzli szelet (1;5;6;7;8;11;12)</p> <hr/> <p>EN:859 ZS:22,9 TZS:8,1 FH:32,2 SZH:122,8 CK:50,4 SO:3,0</p>	<p>Daragaluskaleves (1;3;9;12) Vegyes nyári főzelék (1;7) Fokhagymás sertés aprópecsenye Alma Fehér kenyér - féladag (1)</p> <hr/> <p>EN:663 ZS:21,9 TZS:5,4 FH:32,9 SZH:78,8 CK:11,0 SO:5,6</p>	<p></p> <hr/> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SO:</p>	<p>Köménymagos rántottleves (1) Rácz zöldbab sertéshússal (1;7;12) Fehér kenyér - féladag (1)</p> <hr/> <p>EN:843 ZS:55,8 TZS:14,1 FH:29,3 SZH:57,7 CK:4,0 SO:3,4</p>	<p>Tökmagos Sütőtökrémleves (1;7) Zöldséges szárnyas bulgur (1) Káposztasaláta (10)</p> <hr/> <p>EN:813 ZS:18,5 TZS:3,8 FH:35,8 SZH:120,4 CK:30,2 SO:3,4</p>
<p>Babgulyás (9;12) Tejberizs (7) Kakaósórat Fehér kenyér - féladag (1) Müzli szelet (1;5;6;7;8;11;12)</p> <hr/> <p>EN:859 ZS:22,9 TZS:8,1 FH:32,2 SZH:122,8 CK:50,4 SO:3,0</p>	<p>Daragaluskaleves (1;3;9;12) Vegyes nyári főzelék (1;7) Fokhagymás sertés aprópecsenye Alma Fehér kenyér - féladag (1)</p> <hr/> <p>EN:663 ZS:21,9 TZS:5,4 FH:32,9 SZH:78,8 CK:11,0 SO:5,6</p>	<p></p> <hr/> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SO:</p>	<p>Köménymagos rántottleves (1) Rácz zöldbab sertéshússal (1;7;12) Fehér kenyér - féladag (1)</p> <hr/> <p>EN:843 ZS:55,8 TZS:14,1 FH:29,3 SZH:57,7 CK:4,0 SO:3,4</p>	<p>Tökmagos Sütőtökrémleves (1;7) Zöldséges szárnyas bulgur (1) Káposztasaláta (10)</p> <hr/> <p>EN:813 ZS:18,5 TZS:3,8 FH:35,8 SZH:120,4 CK:30,2 SO:3,4</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, szulfidok; 13 - Csillagfűrt; 14 - Puhatestűek. * - édesítőszeret tartalmaz.