

Ebéd A

Ebéd B

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat
<p>Tejfölös burgonyaleves kolbásszal (1;7;12) Durumtészta (1) Dejós szórát (1) Alma</p> <p>EN:1553 ZS:54,5 TZS:16,6 FH:46,1 SZH:213,2 CK:39,1 SO:3,4</p>	<p>Csurgatott tojásleves (1;3) Rác zöldbab sertéshússal (1;7;12) Fehér kenyér - féladag (1)</p> <p>EN:872 ZS:58,3 TZS:14,7 FH:31,2 SZH:57,3 CK:4,0 SO:3,7</p>	<p>Paradicsomleves (1;9;12) Tarhonyáshús pulykahússal (1;12) Csemege uborka (10)</p> <p>EN:1067 ZS:46,2 TZS:6,0 FH:33,4 SZH:127,5 CK:44,4 SO:4,9</p>	<p>Zöldségleves vajgaluskával (1;3;7;12) Rakott karfiol szárnyashússal (1;7) Fehér kenyér - féladag (1)</p> <p>EN:1011 ZS:44,1 TZS:12,5 FH:40,3 SZH:108,4 CK:2,5 SO:3,7</p>	<p>Fokhagymakrémleves (1;5;6;7;8;11) Levesgyöngy (1;3;7) Panírozott dínó szelet (1;3;6;7;9;10;11) Tört burgonya (12) Mongol saláta (10)</p> <p>EN:673 ZS:24,2 TZS:6,5 FH:19,6 SZH:86,1 CK:1,6 SO:6,7</p>	<p>Zöldséges fehérbableves (1;9;12) Spagetti (1) Sonkás carbonárás szósz (1;7)</p> <p>EN:884 ZS:32,6 TZS:10,4 FH:30,2 SZH:112,8 CK:9,7 SO:6,0</p>
<p>Tejfölös burgonyaleves kolbásszal (1;7;12) Gombapörkölt (1) Galuska (1;3) Alma</p> <p>EN:1179 ZS:52,0 TZS:16,5 FH:36,0 SZH:136,5 CK:11,7 SO:7,4</p>	<p>Csurgatott tojásleves (1;3) Csicseriborsós szárnyas rizseshús (9;12) Cékla saláta- saját</p> <p>EN:803 ZS:41,4 TZS:5,7 FH:28,5 SZH:79,1 CK:18,3 SO:3,5</p>	<p>Paradicsomleves (1;9;12) Borsós tokány sertéshúsból (1;10) Főtt burgonya (12)</p> <p>EN:902 ZS:33,6 TZS:4,5 FH:26,4 SZH:115,8 CK:40,2 SO:3,7</p>	<p>Zöldségleves vajgaluskával (1;3;7;12) Fejtett babfőzelék (1;7) Sültkolbász (6;10) Fehér kenyér - féladag (1)</p> <p>EN:1095 ZS:46,6 TZS:17,8 FH:43,7 SZH:112,8 CK:27,1 SO:4,8</p>	<p>Fokhagymakrémleves (1;5;6;7;8;11) Levesgyöngy (1;3;7) Mexikói szárnyastokány (1) Párolt rizs</p> <p>EN:906 ZS:35,1 TZS:7,8 FH:33,3 SZH:114,4 CK:1,1 SO:5,8</p>	<p>Zöldséges fehérbableves (1;9;12) Tejfölös-kukoricás csirkeragu (1;7;12) Bulgur (1;7)</p> <p>EN:921 ZS:34,4 TZS:8,8 FH:39,9 SZH:109,5 CK:14,2 SO:3,7</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, szulfitok; 13 - Csillagfűrt; 14 - Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.

Ebéd A

Ebéd B

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat
<p>Húsgaluska leves - csirkehúsból (1;3;9;12) Tejbedara (1;7) Kakaószórat Alma</p> <p>EN:953 ZS:25,2 TZS:9,0 FH:27,0 SZH:147,1 CK:70,4 SO:3,0</p>	<p>Orjaleves (1;9) Bolognai spagetti sertéshúsból (1;12)</p> <p>EN:787 ZS:39,4 TZS:9,5 FH:26,9 SZH:79,5 CK:6,7 SO:4,2</p>	<p>Meggyleves (1;7) Rizshús sertéshússal (12) Csemege uborka (10)</p> <p>EN:920 ZS:32,5 TZS:9,0 FH:33,0 SZH:123,4 CK:38,5 SO:4,7</p>	<p>Zöldborsóleves (1) Paprikásburgonya kolbásszal (1;6;12) Fehér kenyér - féladag (1)</p> <p>EN:895 ZS:48,7 TZS:10,3 FH:27,0 SZH:81,6 CK:0,5 SO:4,1</p>	<p>Tökmagos Sütőtökrémleves (1;7) Magyaros csirkemáj (1) Főtt burgonya (12) Cékla saláta- saját</p> <p>EN:833 ZS:28,4 TZS:5,4 FH:29,0 SZH:108,8 CK:33,4 SO:4,7</p>	<p>Bakonyi betyárleves (1;7;12) Káposztás kocka (1) Alma</p> <p>EN:949 ZS:42,0 TZS:9,7 FH:34,2 SZH:104,7 CK:4,9 SO:4,8</p>
<p>Húsgaluska leves - csirkehúsból (1;3;9;12) Kenyérlángos (sonkával) (1;3;7) Alma</p> <p>EN:1131 ZS:56,0 TZS:16,4 FH:42,8 SZH:112,3 CK:9,6 SO:5,4</p>	<p>Orjaleves (1;9) Vegyes nyári főzelék (1;7) Csirkepörkölt (1;12) Fehér kenyér - féladag (1)</p> <p>EN:619 ZS:20,8 TZS:5,3 FH:34,8 SZH:67,7 CK:14,0 SO:6,7</p>	<p>Meggyleves (1;7) Pásztorbúlgur pulykahússal (1;12) Csemege uborka (10)</p> <p>EN:1109 ZS:52,3 TZS:15,9 FH:39,0 SZH:117,8 CK:45,5 SO:4,7</p>	<p>Zöldborsóleves (1) Húsgombóc sertéshússal (3) Burgonya féladag (12) Paradicsommártás (1;9)</p> <p>EN:1084 ZS:17,6 TZS:5,4 FH:35,8 SZH:186,0 CK:45,2 SO:4,3</p>	<p>Tökmagos Sütőtökrémleves (1;7) Rizseslecsó virslivel (6)</p> <p>EN:709 ZS:27,7 TZS:8,1 FH:21,3 SZH:90,9 CK:15,2 SO:5,2</p>	<p>Bakonyi betyárleves (1;7;12) Ízes bukta (1;3;7) Alma</p> <p>EN:841 ZS:28,4 TZS:9,3 FH:31,8 SZH:109,3 CK:16,7 SO:2,7</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 - Rákkfélek; 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>Palócleves pulykahúsból (1;7;10;12) Darásmetélt (1) Lekvár Alma</p> <p>EN:1212 ZS:28,4 TZS:6,6 FH:31,4 SZH:203,3 CK:87,7 SO:3,1</p>	<p>Köménymagos rántottleves (1) Levesgyöngy (1;3;7) Burgonyafőzelék (1;7;12) Sertéspörkölt (12) Fehér kenyér - féladag (1)</p> <p>EN:831 ZS:36,6 TZS:8,4 FH:30,1 SZH:87,7 CK:2,1 SO:4,9</p>	<p>Tejfölös karalábéleves (1;7) Csirkepörkölt (1;12) Pennetészta (1)</p> <p>EN:819 ZS:34,7 TZS:7,8 FH:33,8 SZH:88,6 CK:7,2 SO:6,9</p>	<p>Zelleres burgonyaleves (1;9;12) Lencsefőzelék (1;7;10) Vagdalt pogácsa - sertés (1;3;6;8;11;12) Fehér kenyér - féladag (1)</p> <p>EN:1359 ZS:74,8 TZS:16,1 FH:48,1 SZH:111,1 CK:5,1 SO:5,8</p>	<p>Brokkoli krémleves magvakkal (1;5;6;7;8;11) Ízes sertéstokány (12) Hagymás burgonya (12)</p> <p>EN:874 ZS:41,1 TZS:14,3 FH:34,2 SZH:82,3 CK:3,0 SO:4,9</p>
<p>Palócleves pulykahúsból (1;7;10;12) Sonkás kocka (1;3;7) Alma</p> <p>EN:823 ZS:34,3 TZS:10,1 FH:38,3 SZH:88,9 CK:5,8 SO:5,2</p>	<p>Köménymagos rántottleves (1) Levesgyöngy (1;3;7) Miskolci sertésapró (1) Párolt rizs</p> <p>EN:827 ZS:33,0 TZS:5,7 FH:29,6 SZH:102,2 CK:0,6 SO:2,6</p>	<p>Tejfölös karalábéleves (1;7) Vajas csirkemell csíkok (7) Főtt burgonya (12)</p> <p>EN:509 ZS:14,0 TZS:6,2 FH:30,7 SZH:56,8 CK:3,7 SO:5,4</p>	<p>Zelleres burgonyaleves (1;9;12) Rizshús sertéshússal (12) Csemege uborka (10)</p> <p>EN:860 ZS:35,4 TZS:7,2 FH:32,9 SZH:100,2 CK:1,5 SO:5,3</p>	<p>Brokkoli krémleves magvakkal (1;5;6;7;8;11) Bugaci rakottkáposzta sertéshúsból (1;6;7;12) Fehér kenyér - féladag (1)</p> <p>EN:1281 ZS:79,7 TZS:30,9 FH:36,0 SZH:92,9 CK:7,8 SO:6,3</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 - Szezámmag; 12 - Kén-dioxid, szulfitok; 13 - Csillagfűrt; 14 - Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.

ÉTLAP

info@gasztvital.hu
gasztvital.hu

Miskolc KÖZÉPISKOLA

1. hét 2024.12.30. - 2025.01.05.

Ebéd A

Ebéd B

Hétfő		Kedd		Szerda		Csütörtök		Péntek							
						Tejfölös burgonyaleves kolbásszal (1;7;12) Durumtészta (1) Mákszórat (5;6;8;11) Alma		Daragaluskaleves (1;3;9;12) Sertéshúsos-halás tészta (1;4)							
EN:	ZS: SZH:	TZS: CK:	FH: SO:	EN:	ZS: SZH:	TZS: CK:	FH: SO:	EN:1805	ZS:69,5 SZH:231,9	TZS:22,2 CK:49,3	FH:55,2 SO:4,1	EN:741	ZS:29,9 SZH:89,2	TZS:5,7 CK:6,7	FH:26,8 SO:4,0
						Tejfölös burgonyaleves kolbásszal (1;7;12) Pizza zöldséges (1;3;7)		Daragaluskaleves (1;3;9;12) Vagdalt pogácsa - sertés (1;3;6;8;11;12) Burgonyafőzelék (1;7;12) Fehér kenyér - féladag (1)							
EN:	ZS: SZH:	TZS: CK:	FH: SO:	EN:	ZS: SZH:	TZS: CK:	FH: SO:	EN:1210	ZS:60,0 SZH:114,8	TZS:26,2 CK:21,4	FH:46,5 SO:4,3	EN:1122	ZS:65,5 SZH:95,3	TZS:12,8 CK:1,4	FH:30,6 SO:4,9

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 - 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.