

Ebéd A

Ebéd B

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<p>Tárkonyos sertésragu leves (1;7;9;12) Durumtészta (1) Mákszórat (5;8;11) Alma</p> <p>EN:1379 ZS:44,1 TZS:8,8 FH:43,2 SZH:197,7 CK:39,0 SO:2,6</p>	<p>Erőleves (1;9) Rakott kelkáposzta sertéshússal (1;7;12)</p> <p>EN:590 ZS:21,1 TZS:5,9 FH:36,6 SZH:60,7 CK:4,4 SO:4,3</p>	<p>Zöldséges fehérbableves (1;9;12) Édes-savanyú csirkecomb (1;6;10) Bulgur (1;7)</p> <p>EN:1003 ZS:36,8 TZS:8,0 FH:36,5 SZH:128,6 CK:33,0 SO:4,4</p>	<p>Csurgatott tojásleves (1;3) Pincepörkölt sertéshússal (12) Fehér kenyér - féladag (1)</p> <p>EN:706 ZS:30,1 TZS:4,9 FH:31,2 SZH:70,9 CK:0,2 SO:3,9</p>	<p>Sárgaborsó krémleves (1) Magyaros csirkemáj (1) Párolt rizs</p> <p>EN:1064 ZS:44,1 TZS:7,0 FH:39,7 SZH:124,0 CK:0,0 SO:3,7</p>
<p>Tárkonyos sertésragu leves (1;7;9;12) Krumplitészta (1;12) Csemege uborka (10;12) Alma</p> <p>EN:883 ZS:36,8 TZS:7,5 FH:28,3 SZH:104,3 CK:4,6 SO:6,6</p>	<p>Erőleves (1;9) Csirkepörkölt (1;12) Paradicsomos káposzta (1) Fehér kenyér - féladag (1)</p> <p>EN:760 ZS:25,1 TZS:4,3 FH:34,6 SZH:94,5 CK:23,5 SO:6,0</p>	<p>Zöldséges fehérbableves (1;9;12) Tarhonyáshús pulykahússal (1;12) Csemege uborka (10;12)</p> <p>EN:839 ZS:31,1 TZS:4,4 FH:39,9 SZH:97,7 CK:5,5 SO:5,3</p>	<p>Csurgatott tojásleves (1;3) Csikós tokány (1;7) Durum tészta köret (1)</p> <p>EN:1350 ZS:31,2 TZS:8,6 FH:52,6 SZH:206,9 CK:7,5 SO:2,6</p>	<p>Sárgaborsó krémleves (1) Miskolci sertésapró (1) Kuszkusz (1;7)</p> <p>EN:1058 ZS:52,7 TZS:9,4 FH:40,8 SZH:99,4 CK:2,7 SO:3,6</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. * - édesítőszeret tartalmaz.

Ebéd A

Ebéd B

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<p>Gulyásleves sertéshússal (9;12) Tejbedara (1;7) Fahéjszórat Fehér kenyér - féladag (1)</p> <hr/> <p>EN:977 ZS:34,4 TZS:12,3 FH:29,5 SZH:129,6 CK:58,1 SO:3,1</p>	<p>Köménymagos rántottleves (1) Levesgyöngy (1;3;7) Csirkepörkölt (1;12) Zöldbabfőzelék (1;7;12) Fehér kenyér - féladag (1)</p> <hr/> <p>EN:647 ZS:29,9 TZS:8,0 FH:29,4 SZH:61,1 CK:3,1 SO:4,2</p>	<p>Magyaros burgonyaleves (1;9;12) Sertéshúsos-halás tészta (1;4)</p> <hr/> <p>EN:790 ZS:31,8 TZS:5,6 FH:26,6 SZH:95,1 CK:6,7 SO:2,6</p>	<p>Zöldségleves vajgaluskával (1;3;7;12) Rakott karfiol sertéshússal (1;7) Alma</p> <hr/> <p>EN:1012 ZS:55,5 TZS:16,3 FH:34,9 SZH:90,1 CK:2,5 SO:3,1</p>	<p>Erdei gyümölcskrémleves (1;7) Fokhagymás sertés aprópecsenye Főtt burgonya (12) Csemege uborka (10;12)</p> <hr/> <p>EN:793 ZS:15,1 TZS:5,1 FH:29,2 SZH:126,4 CK:53,8 SO:4,3</p>
<p>Gulyásleves sertéshússal (9;12) Káposztás kocka (1) Fehér kenyér - féladag (1)</p> <hr/> <p>EN:1123 ZS:53,1 TZS:9,7 FH:34,2 SZH:123,3 CK:3,6 SO:5,1</p>	<p>Köménymagos rántottleves (1) Levesgyöngy (1;3;7) Gombás csirke tokány (12) Párolt rizs</p> <hr/> <p>EN:817 ZS:34,5 TZS:7,0 FH:26,2 SZH:100,0 CK:0,7 SO:2,2</p>	<p>Magyaros burgonyaleves (1;9;12) Lecsós sertésapró Főtt burgonya (12)</p> <hr/> <p>EN:649 ZS:21,5 TZS:3,5 FH:29,1 SZH:75,3 CK:0,0 SO:5,1</p>	<p>Zöldségleves vajgaluskával (1;3;7;12) Finomfőzelék (1;7) Sült virsli Fehér kenyér - féladag (1) Alma</p> <hr/> <p>EN:720 ZS:28,6 TZS:7,2 FH:23,8 SZH:88,9 CK:12,4 SO:4,2</p>	<p>Erdei gyümölcskrémleves (1;7) Pásztorbulgur sertéshússal (1;12) Csemege uborka (10;12)</p> <hr/> <p>EN:1299 ZS:61,4 TZS:18,2 FH:35,0 SZH:147,3 CK:61,0 SO:4,5</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 - Csillagfűrt; 14 - Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.

ÉTLAP

info@gasztvital.hu
gasztvital.hu

Miskolc KÖZÉPISKOLA

8. hét 2025.02.17. - 2025.02.23.

Ebéd A

Ebéd B

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<p>Legényfogó leves csirkehúsból (1;7;9;12) Darásmetélt (1) Lekvár Alma</p> <hr/> <p>EN:1278 ZS:31,9 TZS:6,7 FH:32,0 SZH:210,6 CK:87,7 SO:3,6</p>	<p>Lebbencsleves (1;9;12) Lencsefőzelék (1;7;10) Vagdalt pogácsa - sertés (1;3;6;8;11;12) Fehér kenyér - féladag (1)</p> <hr/> <p>EN:1405 ZS:79,7 TZS:14,7 FH:47,9 SZH:112,3 CK:5,8 SO:5,8</p>	<p>Paradicsomleves (1;9;12) Rizshús sertéshússal (12) Sárgarépás káposztasaláta</p> <hr/> <p>EN:1116 ZS:42,8 TZS:5,9 FH:32,6 SZH:147,9 CK:47,1 SO:4,2</p>	<p>Orjaleves (1;9) Székelykáposzta - sertéshúsból (1;7) Teljes kiörlésű kenyér - féladag (1)</p> <hr/> <p>EN:817 ZS:48,2 TZS:8,9 FH:29,7 SZH:61,3 CK:4,2 SO:6,1</p>	<p>Brokkoli krémleves napraforgómaggal (1;5;6;7;8;11) Zöldséges szárnyas bulgur (1) Csemege uborka (10;12)</p> <hr/> <p>EN:966 ZS:38,2 TZS:13,4 FH:38,7 SZH:111,6 CK:16,8 SO:3,4</p>
<p>Legényfogó leves csirkehúsból (1;7;9;12) Kenyérlángos (sonkával) (1;3;7) Alma</p> <hr/> <p>EN:1102 ZS:58,9 TZS:18,7 FH:44,8 SZH:96,3 CK:11,2 SO:5,0</p>	<p>Lebbencsleves (1;9;12) Csirkepaprikás (1;7;12) Durumtészta (1)</p> <hr/> <p>EN:1579 ZS:70,9 TZS:14,5 FH:46,0 SZH:184,1 CK:8,5 SO:4,5</p>	<p>Paradicsomleves (1;9;12) Zöldborsós fokhagymás aprópecsenye Sárgarépás bulgur (1)</p> <hr/> <p>EN:1243 ZS:49,6 TZS:7,5 FH:39,0 SZH:155,7 CK:51,9 SO:4,2</p>	<p>Orjaleves (1;9) Főtt sertéshús Burgonya féladag (12) Vegyes gyümölcsmártás (1;7)</p> <hr/> <p>EN:771 ZS:17,0 TZS:7,2 FH:37,4 SZH:107,2 CK:29,4 SO:5,1</p>	<p>Brokkoli krémleves napraforgómaggal (1;5;6;7;8;11) Pincepörkölt sertéshússal (12) Csemege uborka (10;12)</p> <hr/> <p>EN:805 ZS:44,3 TZS:14,7 FH:32,2 SZH:62,2 CK:3,3 SO:4,1</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>Rozmaringos pulykaraguleves (1;9;12) Túróstészta (1;7) tejföl (7) Alma</p> <p>EN:1088 ZS:67,7 TZS:16,1 FH:37,4 SZH:78,0 CK:6,6 SO:2,5</p>	<p>Daragaluskaleves (1;3;9;12) Sertéspörkölt (1) Sárgaborsó főzelék (1) Fehér kenyér - féladag (1)</p> <p>EN:919 ZS:35,5 TZS:6,1 FH:43,5 SZH:100,3 CK:0,1 SO:5,9</p>	<p>Meggyleves (1;7) Mustáros csirkecomb csíkok (10) Rizi-bizi</p> <p>EN:745 ZS:21,3 TZS:7,4 FH:30,8 SZH:105,9 CK:37,4 SO:2,9</p>	<p>Csontleves (1;3;9;12) Sertéspörkölt (1) Fejtett babfőzelék (1;7) Fehér kenyér - féladag (1)</p> <p>EN:1134 ZS:39,2 TZS:10,8 FH:58,4 SZH:122,3 CK:25,8 SO:6,4</p>	<p>Zellerkrémleves pirított magvakkal (1;5;6;7;8;9;11;12) Bácskai tarhonyáshús sertéshúsból (1;12) Csemege uborka (10;12)</p> <p>EN:865 ZS:45,8 TZS:9,4 FH:34,2 SZH:76,5 CK:4,0 SO:5,3</p>
<p>Rozmaringos pulykaraguleves (1;9;12) Töltött nudli (1;3;7;12) Alma</p> <p>EN:1343 ZS:65,1 TZS:11,5 FH:30,1 SZH:156,7 CK:34,4 SO:7,4</p>	<p>Daragaluskaleves (1;3;9;12) Rizseslecsó virslivel (6)</p> <p>EN:690 ZS:29,4 TZS:7,3 FH:21,9 SZH:82,8 CK:0,1 SO:6,1</p>	<p>Meggyleves (1;7) Hentestokány sertéshúsból (1;10) Főtt burgonya (12)</p> <p>EN:794 ZS:27,8 TZS:10,6 FH:29,2 SZH:98,5 CK:37,6 SO:5,6</p>	<p>Csontleves (1;3;9;12) Zöldséges rizses csirkemáj (7;12) Káposztasaláta</p> <p>EN:739 ZS:22,1 TZS:6,4 FH:41,0 SZH:91,8 CK:7,1 SO:5,3</p>	<p>Zellerkrémleves pirított magvakkal (1;5;6;7;8;9;11;12) Bolognai spagetti sertéshúsból (1;12)</p> <p>EN:946 ZS:55,8 TZS:13,8 FH:27,0 SZH:82,8 CK:4,7 SO:3,2</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.