

	Hétfő 04.07	Kedd 04.08	Szerda 04.09	Csütörtök 04.10	Péntek 04.11
Tízórai	Vajkrém, zöldfűszeres (7;) EN:21.6kcal ZS:2.0g TZS:1.3g SZH:0.4g CK:0.3g FH:0.5g SÓ:0.1g CA:0.0mg Fehér kenyér (1;) EN:120.0kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:23.9g CK:0.1g FH:4.3g SÓ:0.6g	Fahéjas kifli (1;3;7;) EN:267.6kcal ZS:5.9g TZS:0.1g SZH:47.5g CK:9.3g FH:7.7g SÓ:0.8g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g	Méz EN:60.8kcal SZH:16.5g CK:16.4g FH:0.1g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Fehér kenyér (1;) EN:120.0kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:23.9g CK:0.1g FH:4.3g SÓ:0.6g	Vizes zsemle (1;) EN:153.3kcal ZS:0.7g TZS:0.0g SZH:31.0g CK:0.9g FH:4.8g Sajtkrém natúr (7;) EN:52.2kcal ZS:4.8g TZS:3.1g SZH:0.5g CK:0.3g FH:1.8g SÓ:0.1g CA:22.5mg	Túrókrém zöldhagymás (7;) EN:69.1kcal ZS:4.5g TZS:2.9g SZH:1.5g CK:0.4g FH:5.3g SÓ:0.7g CA:38.4mg Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:140.0kcal ZS:1.9g TZS:0.1g SZH:26.5g CK:0.4g FH:2.9g SÓ:0.8g
Ebéd	Gulyásleves sertéshússal (9;12;) EN:264.7kcal ZS:13.2g TZS:2.3g SZH:17.1g CK:0.0g FH:16.6g SÓ:1.2g CA:0.0mg Tejbedara (1;7;) EN:434.8kcal ZS:10.4g TZS:6.0g SZH:70.1g CK:40.0g FH:10.3g SÓ:0.6g Kakaósórárt EN:120.2kcal ZS:1.0g TZS:0.6g SZH:25.6g CK:25.0g FH:1.0g SÓ:0.1g Fehér kenyér -ebédhez (1;) EN:72.0kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:14.3g CK:0.0g FH:2.6g SÓ:0.4g	Zöldségleves vajgaluskával (1;3;7;12;) EN:141.5kcal ZS:6.9g TZS:2.2g SZH:16.3g CK:1.1g FH:3.5g SÓ:1.0g CA:0.0mg Chillisbab szárnyashússal (1;) EN:534.0kcal ZS:33.9g TZS:6.2g SZH:34.9g CK:4.4g FH:18.8g SÓ:2.0g Fehér kenyér -ebédhez (1;) EN:72.0kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:14.3g CK:0.0g FH:2.6g SÓ:0.4g	Meggyleves (1;7;) EN:275.4kcal ZS:8.0g TZS:4.8g SZH:46.5g CK:36.2g FH:4.0g SÓ:0.6g CA:48.0mg Rántott borda (1;3;) EN:510.2kcal ZS:34.3g TZS:5.5g SZH:29.9g CK:0.2g FH:19.3g SÓ:1.9g Zöldséges rizs EN:444.0kcal ZS:18.8g TZS:2.1g SZH:60.6g CK:1.4g FH:7.8g SÓ:0.7g	Lebbencsleves (1;9;12;) EN:209.9kcal ZS:14.5g TZS:1.7g SZH:16.2g CK:0.4g FH:2.5g SÓ:1.1g CA:0.0mg Rácz zöldbab sertéshússal (1;7;12;) EN:585.8kcal ZS:46.6g TZS:12.4g SZH:22.4g CK:3.6g FH:21.3g SÓ:1.9g CA:36.0mg Fehér kenyér -ebédhez (1;) EN:72.0kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:14.3g CK:0.0g FH:2.6g SÓ:0.4g Alma EN:21.7kcal ZS:0.3g SZH:4.9g	Sárgaborsó krémleves (1;) EN:239.9kcal ZS:9.9g TZS:2.0g SZH:25.5g CK:0.0g FH:10.0g SÓ:1.3g CA:0.0mg Bácskai rizseshús (csirke) (12;) EN:542.2kcal ZS:21.8g TZS:4.9g SZH:64.2g CK:0.1g FH:21.7g SÓ:2.3g CA:0.0mg Csemege uborka (10;12;) EN:7.7kcal ZS:0.1g SZH:1.3g CK:0.3g FH:0.6g SÓ:1.2g
Uzsonna	Sajtos baromfipárizsi (7;) EN:55.2kcal ZS:4.7g TZS:1.5g SZH:0.3g CK:0.1g FH:4.0g SÓ:0.6g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:140.0kcal ZS:1.9g TZS:0.1g SZH:26.5g CK:0.4g FH:2.9g SÓ:0.8g Kígyóuborka EN:3.6kcal ZS:0.0g SZH:0.5g FH:0.3g	Tojáskrém (3;7;10;) EN:65.9kcal ZS:6.1g TZS:2.2g SZH:0.3g CK:0.3g FH:2.1g SÓ:0.3g CA:7.2mg Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:140.0kcal ZS:1.9g TZS:0.1g SZH:26.5g CK:0.4g FH:2.9g SÓ:0.8g Jégcsapretek EN:4.5kcal ZS:0.0g SZH:0.7g FH:0.4g	Póré zala felvágott krém (7;10;) EN:70.9kcal ZS:3.0g TZS:3.0g SZH:1.5g CK:0.6g FH:2.6g SÓ:0.4g CA:17.4mg Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:140.0kcal ZS:1.9g TZS:0.1g SZH:26.5g CK:0.4g FH:2.9g SÓ:0.8g Tv paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g SZH:1.4g FH:0.4g	Olasz felvágott KREL EN:70.8kcal ZS:6.0g TZS:2.3g SZH:0.6g CK:0.0g FH:3.6g SÓ:0.7g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:140.0kcal ZS:1.9g TZS:0.1g SZH:26.5g CK:0.4g FH:2.9g SÓ:0.8g	Mixxel szórt pogácsa (1;3;6;7;) EN:216.3kcal ZS:14.8g TZS:3.0g SZH:22.6g CK:0.7g FH:6.0g SÓ:0.6g
Összesítés	EN: 1250.1 kcal; ZS: 36.1 g; TZS: 12.8 g; SZH: 178.7 g; CK: 65.9 g; FH: 42.5 g; SÓ: 4.5 g; CA: 0.0 mg;	EN: 1243.5 kcal; ZS: 57.0 g; TZS: 11.5 g; SZH: 140.5 g; CK: 15.6 g; FH: 38.0 g; SÓ: 5.5 g; CA: 7.2 mg;	EN: 1648.4 kcal; ZS: 68.6 g; TZS: 16.4 g; SZH: 206.8 g; CK: 55.3 g; FH: 41.4 g; SÓ: 5.3 g; CA: 65.4 mg;	EN: 1323.7 kcal; ZS: 77.1 g; TZS: 20.5 g; SZH: 116.4 g; CK: 5.6 g; FH: 39.5 g; SÓ: 5.0 g; CA: 58.5 mg;	EN: 1215.2 kcal; ZS: 53.0 g; TZS: 12.9 g; SZH: 141.6 g; CK: 1.9 g; FH: 46.5 g; SÓ: 6.9 g; CA: 38.4 mg;

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kizárólag a minőség legmagasabb biztosítása érdekében eszközölünk. Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN(energia: kcal/adag); ZS(zsír: g/adag); TZS(telített zsírsav: g/adag); SZH(szénhidrát: g/adag); CK(cukor: g/adag); FH(fehérje: g/adag); SÓ(só: g/adag); CA(kalcium: mg/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-Csillagfű; 14-Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.

ÉTLAP		Iskola felső			16.hét 2025.04.14.-2025.04.20.
info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Miskolc			
Gasztvital	Hétfő 04.14	Kedd 04.15	Szerda 04.16	Csütörtök 04.17	Péntek 04.18
Tízórai	Vajkrém, natúr (7;) EN:34.8kcal ZS:3.5g TZS:2.3g SZH:0.6g CK:0.2g FH:0.2g SÓ:0.1g CA:5.0mg Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:140.0kcal ZS:1.9g TZS:0.1g SZH:26.5g CK:0.4g FH:2.9g SÓ:0.8g	Sós kalács (1;3;6;7;) EN:148.8kcal ZS:3.5g TZS:1.5g SZH:24.3g CK:1.5g FH:5.6g SÓ:0.4g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g	Körözött tehéntúróból zöldhagymával (7;) EN:87.7kcal ZS:6.0g TZS:3.8g SZH:1.8g CK:1.5g FH:5.9g SÓ:0.3g CA:37.4mg Fehér kenyér (1;) EN:120.0kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:23.9g CK:0.1g FH:4.3g SÓ:0.6g		
Ebéd	Kelkáposztaleves virslivel (1;6;7;12;) EN:347.9kcal ZS:23.1g TZS:8.3g SZH:20.5g CK:1.2g FH:12.5g SÓ:1.6g CA:42.0mg Durumtészta (1;) EN:516.8kcal ZS:19.6g TZS:2.4g SZH:72.0g CK:3.5g FH:12.2g SÓ:1.5g Mákszórat EN:208.5kcal ZS:7.6g TZS:1.0g SZH:29.8g CK:25.6g FH:4.2g Alma EN:21.7kcal ZS:0.3g SZH:4.9g Fehér kenyér -ebédhez (1;) EN:72.0kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:14.3g CK:0.0g FH:2.6g SÓ:0.4g	Csontleves (1;3;9;12;) EN:140.0kcal ZS:4.0g TZS:1.3g SZH:14.5g CK:0.3g FH:10.7g SÓ:2.0g CA:0.0mg Sertéssült (1;) EN:289.4kcal ZS:15.6g TZS:4.3g SZH:4.1g CK:0.0g FH:31.3g SÓ:0.8g Burgonya féladag (12;) EN:282.0kcal ZS:0.6g SZH:55.2g FH:7.5g SÓ:2.0g Almamártás (1;7;) EN:183.8kcal ZS:3.1g TZS:1.9g SZH:34.9g CK:21.9g FH:1.9g SÓ:0.0g CA:19.6mg	Paradicsomleves (1;9;12;) EN:503.8kcal ZS:19.1g TZS:2.2g SZH:75.8g CK:41.4g FH:4.4g SÓ:0.7g Tarhonyáshús pulykahússal (1;12;) EN:771.0kcal ZS:32.0g TZS:4.5g SZH:88.4g CK:4.3g FH:31.0g SÓ:2.5g CA:0.0mg Csemege uborka (10;12;) EN:7.7kcal ZS:0.1g SZH:1.3g CK:0.3g FH:0.6g SÓ:1.2g		
Uzsonna	Löncshús KREL EN:54.0kcal ZS:4.2g TZS:1.7g SZH:0.4g CK:0.3g FH:3.6g SÓ:0.7g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Fehér kenyér (1;) EN:120.0kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:23.9g CK:0.1g FH:4.3g SÓ:0.6g	Kolbászkrém (7;) EN:129.1kcal ZS:11.3g TZS:5.4g SZH:0.6g CK:0.6g FH:5.7g SÓ:0.4g CA:21.9mg Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:140.0kcal ZS:1.9g TZS:0.1g SZH:26.5g CK:0.4g FH:2.9g SÓ:0.8g Jégcsapretek	Zöldséges szelet EN:56.1kcal ZS:4.5g TZS:1.7g SZH:1.2g CK:0.2g FH:2.7g SÓ:0.7g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:140.0kcal ZS:1.9g TZS:0.1g SZH:26.5g CK:0.4g FH:2.9g SÓ:0.8g		
Összesítés	EN: 1533.7 kcal; ZS: 63.1 g; TZS: 16.7 g; SZH: 192.9 g; CK: 31.4 g; FH: 42.6 g; SÓ: 5.8 g; CA: 47.0 mg;	EN: 1331.1 kcal; ZS: 42.1 g; TZS: 15.3 g; SZH: 160.0 g; CK: 24.7 g; FH: 65.6 g; SÓ: 6.6 g; CA: 41.5 mg;	EN: 1704.3 kcal; ZS: 66.2 g; TZS: 13.2 g; SZH: 218.9 g; CK: 48.1 g; FH: 51.7 g; SÓ: 6.8 g; CA: 37.4 mg;		

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kizárólag a minőség legmagasabb biztosítása érdekében eszközölünk. Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN(energia: kcal/adag); ZS(zsír: g/adag); TZS(telített zsírsav: g/adag); SZH(szénhidrát: g/adag); CK(cukor: g/adag); FH(fehérje: g/adag); SÓ(só: g/adag); CA(kalcium: mg/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.

ÉTLAP		Iskola felső			18.hét 2025.04.28.-2025.05.04.
info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Miskolc			
Gasztvital	Hétfő 04.28	Kedd 04.29	Szerda 04.30	Csütörtök 05.01	Péntek 05.02
Tízórai	Zöldfűszeres vajkrém (7;) EN:104.4kcal ZS:10.5g TZS:6.8g SZH:1.8g CK:0.7g FH:0.7g SÓ:0.3g CA:15.0mg Fehér kenyér (1;) EN:120.0kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:23.9g CK:0.1g FH:4.3g SÓ:0.6g Jégcsapretek	Málna-alma lekvár EN:25.2kcal SZH:6.1g CK:6.0g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Fehér kenyér (1;) EN:120.0kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:23.9g CK:0.1g FH:4.3g SÓ:0.6g	Vajkrém répás (7;) EN:99.0kcal ZS:9.8g TZS:6.4g SZH:2.0g CK:0.6g FH:0.7g SÓ:0.3g CA:14.0mg Fehér kenyér (1;) EN:120.0kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:23.9g CK:0.1g FH:4.3g SÓ:0.6g		
Ebéd	Babgulyás (9;12;) EN:319.6kcal ZS:15.1g TZS:4.1g SZH:23.3g CK:1.4g FH:18.8g SÓ:1.6g CA:0.0mg Krumplistészta (1;12;) EN:499.1kcal ZS:19.4g TZS:2.3g SZH:67.3g CK:2.3g FH:10.8g SÓ:3.2g CA:0.0mg Fehér kenyér -ebédhez (1;) EN:72.0kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:14.3g CK:0.0g FH:2.6g SÓ:0.4g	Daragaluskaleves (1;3;9;12;) EN:151.1kcal ZS:5.8g TZS:0.9g SZH:20.4g CK:0.0g FH:4.0g SÓ:2.0g Sült virsli EN:146.2kcal ZS:12.2g TZS:2.0g SZH:3.0g CK:0.3g FH:6.4g SÓ:1.2g Zöldborsófőzelék (1;7;) EN:557.7kcal ZS:26.0g TZS:6.5g SZH:64.8g CK:33.8g FH:12.7g SÓ:1.0g CA:103.5mg Alma EN:21.7kcal ZS:0.3g SZH:4.9g Fehér kenyér -ebédhez (1;) EN:72.0kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:14.3g CK:0.0g FH:2.6g SÓ:0.4g	Köménymagos rántottleves (1;) EN:89.5kcal ZS:6.5g TZS:0.7g SZH:6.6g CK:0.0g FH:0.9g SÓ:0.7g CA:0.0mg Levesgyöngy (1;3;7;) EN:50.0kcal ZS:2.8g TZS:1.3g SZH:5.3g CK:0.6g FH:0.8g SÓ:0.1g 100 %-os halrudacska (1;4;) EN:284.6kcal ZS:19.1g TZS:2.0g SZH:17.1g CK:0.5g FH:9.9g SÓ:0.5g Petrezselymes rizs EN:396.5kcal ZS:8.4g TZS:1.0g SZH:72.3g FH:8.7g SÓ:1.7g Káposztasaláta EN:47.1kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:10.0g CK:6.0g FH:1.1g SÓ:0.5g CA:0.0mg		
Uzsonna	Kedvenc ízek szerencseszelet (6;10;) EN:45.9kcal ZS:3.0g TZS:1.2g SZH:0.8g CK:0.1g FH:3.9g SÓ:0.6g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:140.0kcal ZS:1.9g TZS:0.1g SZH:26.5g CK:0.4g FH:2.9g SÓ:0.8g	Túrókrém pítaminpaprikás (7;) EN:117.0kcal ZS:11.6g TZS:5.6g SZH:1.0g CK:0.8g FH:2.5g SÓ:0.0g CA:12.0mg Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:140.0kcal ZS:1.9g TZS:0.1g SZH:26.5g CK:0.4g FH:2.9g SÓ:0.8g	Zala felvágott EN:72.0kcal ZS:6.0g TZS:2.4g SZH:0.6g CK:0.1g FH:3.9g SÓ:0.7g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:140.0kcal ZS:1.9g TZS:0.1g SZH:26.5g CK:0.4g FH:2.9g SÓ:0.8g		
Összesítés	EN: 1319.0 kcal; ZS: 52.9 g; TZS: 15.4 g; SZH: 158.0 g; CK: 5.0 g; FH: 44.0 g; SÓ: 7.6 g; CA: 15.0 mg;	EN: 1368.8 kcal; ZS: 60.5 g; TZS: 16.2 g; SZH: 165.0 g; CK: 41.4 g; FH: 35.5 g; SÓ: 6.1 g; CA: 115.5 mg;	EN: 1316.7 kcal; ZS: 57.4 g; TZS: 14.7 g; SZH: 164.3 g; CK: 8.3 g; FH: 33.2 g; SÓ: 6.1 g; CA: 14.0 mg;		

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kizárólag a minőség legmagasabb biztosítása érdekében eszközölünk. Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN(energia: kcal/adag); ZS(zsír: g/adag); TZS(telített zsírsav: g/adag); SZH(szénhidrát: g/adag); CK(cukor: g/adag); FH(fehérje: g/adag); SÓ(só: g/adag); CA(kalcium: mg/adag). Allergének: 1-Glutén; 2-Rákkfélék; 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.