

ÉTLAP		Iskola felső			19.hét 2025.05.05.-2025.05.11.	
info@gasztvital.hu gasztvital.hu		ISK.FELSŐ			Miskolc	
Gasztvital	Hétfő 05.05	Kedd 05.06	Szerda 05.07	Csütörtök 05.08	Péntek 05.09	
	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 Fehér kenyér (1;) EN:120.0kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:23.9g CK:0.1g FH:4.3g SÓ:0.6g	Túrósbatyu (1;3;7;) EN:319.1kcal ZS:6.2g TZS:1.8g SZH:52.6g CK:16.9g FH:11.1g SÓ:1.0g CA:56.0mg	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 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	Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Lekvár EN:97.2kcal SZH:23.2g CK:20.4g Fehér kenyér (1;) EN:120.0kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:23.9g CK:0.1g FH:4.3g SÓ:0.6g	Gyümölcsjoghurt (7;) EN:77.5kcal ZS:2.0g TZS:1.3g SZH:10.5g CK:10.3g FH:4.3g SÓ:0.1g CA:142.5mg Teljeskiőrlésű kifli (1;6;) EN:125.7kcal ZS:0.8g TZS:0.1g SZH:25.5g CK:0.6g FH:4.8g SÓ:0.6g	
	Ebéd					
	Tárkonyos csirkeragu leves (1;7;9;12;) EN:336.7kcal ZS:24.1g TZS:7.0g SZH:15.9g CK:1.3g FH:12.4g SÓ:1.2g CA:26.2mg Durumtészta (1;) EN:516.8kcal ZS:19.6g TZS:2.4g SZH:72.0g CK:3.5g FH:12.2g SÓ:1.5g Dejős szórat (1;) EN:214.5kcal ZS:6.3g TZS:0.5g SZH:32.8g CK:25.4g FH:5.5g Alma EN:63.0kcal ZS:0.7g SZH:12.6g FH:0.7g	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 Toroskáposzta sertéshúsból EN:248.3kcal ZS:14.0g TZS:2.5g SZH:9.8g CK:0.0g FH:19.4g SÓ:4.5g CA:0.0mg Fehér kenyér -1/2 adag (1;) EN:72.0kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:14.3g CK:0.0g FH:2.6g SÓ:0.4g	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 Csicseriborsós szárnyas rizseshús (9;12;) EN:639.0kcal ZS:32.4g TZS:4.5g SZH:57.9g CK:0.0g FH:28.2g SÓ:1.3g CA:0.0mg Almakompót EN:73.1kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:16.4g CK:10.0g FH:0.4g SÓ:0.0g CA:0.0mg	Zöldborsóleves (1;9;12;) EN:254.1kcal ZS:14.5g TZS:1.7g SZH:22.1g CK:0.5g FH:7.1g SÓ:0.3g CA:0.0mg Gyros-os csirke EN:415.3kcal ZS:38.6g SZH:6.8g CK:0.4g FH:14.8g SÓ:1.7g Főtt burgonya (12;) Tzatziki (7;) EN:18.0kcal ZS:0.8g TZS:0.4g SZH:1.6g CK:0.2g FH:1.0g SÓ:0.5g CA:3.6mg	Karfiol krémleves (1;7;) EN:117.5kcal ZS:7.3g TZS:3.7g SZH:8.6g CK:0.8g FH:3.7g SÓ:1.0g CA:19.5mg 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 Fokhagymás sertés aprópecsenye (1;) EN:176.7kcal ZS:8.8g TZS:2.0g SZH:6.9g CK:0.0g FH:16.4g SÓ:1.1g Zöldséges bulgur (1;) EN:418.0kcal ZS:6.0g TZS:0.4g SZH:75.3g CK:11.8g FH:14.3g SÓ:2.0g Mandarin EN:45.0kcal SZH:9.8g FH:0.7g	
	Uzsonna					
	Aro pulykarúd (1;7;) EN:59.8kcal ZS:5.1g TZS:1.8g SZH:0.5g CK:0.2g FH:3.0g 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	Kolbászkрем (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 Kígyóuborka EN:3.6kcal ZS:0.0g SZH:0.5g FH:0.3g	Sajtkrém, natúr (7;) EN:42.9kcal ZS:3.6g TZS:2.3g SZH:1.5g CK:1.5g FH:1.1g SÓ:0.4g CA:155.1mg Vizes zsemle (1;) EN:153.3kcal ZS:0.7g TZS:0.0g SZH:31.0g CK:0.9g FH:4.8g	Tonhalkrém (4;7;) EN:142.1kcal ZS:12.0g TZS:4.0g FH:8.8g SÓ:0.5g Tv paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g SZH:1.4g FH:0.4g 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	Briós (1;3;6;7;) EN:163.8kcal ZS:4.3g TZS:1.5g SZH:28.4g CK:4.7g FH:4.4g SÓ:0.3g	