

ÉTLAP		Iskola alsó			21.hét 2025.05.19.-2025.05.25.	
info@gasztvital.hu gasztvital.hu		ISK.ALSÓ			Miskolc	
Tízórai	Hétfő 05.19	Kedd 05.20	Szerda 05.21	Csütörtök 05.22	Péntek 05.23	
	Póréhagymás vajkrém (7;) EN:28.6kcal ZS:2.1g TZS:1.3g SZH:1.9g CK:0.1g FH:0.6g SÓ:0.1g CA:2.9mg 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	Málna-alma lekvár EN:50.4kcal SZH:12.2g CK:12.0g 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	Fahéjas kalács (1;3;6;7;) EN:149.1kcal ZS:3.7g TZS:1.5g SZH:26.0g CK:4.5g FH:4.1g SÓ:0.3g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g	Vizes zsemle (1;) EN:153.3kcal ZS:0.7g TZS:0.0g SZH:31.0g CK:0.9g FH:4.8g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Paradicsom EN:6.9kcal ZS:0.1g SZH:1.2g FH:0.3g	Zöldhagymás kenőmájas (6;7;) EN:80.6kcal ZS:7.2g SZH:0.9g FH:3.0g SÓ:0.7g 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 Kígyóborka EN:3.6kcal ZS:0.0g SZH:0.5g FH:0.3g	
Ebéd	Gulyásleves sertéshússal (9;12;) EN:186.4kcal ZS:8.5g TZS:1.6g SZH:13.3g CK:0.0g FH:12.0g SÓ:1.2g CA:0.0mg Tejbedara (1;7;) EN:381.0kcal ZS:9.6g TZS:5.7g SZH:58.9g CK:32.5g FH:9.8g SÓ:0.6g CA:264.0mg Fahéjszórat EN:82.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:20.0g CK:20.0g FH:0.0g SÓ:0.0g 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 Alma EN:63.0kcal ZS:0.7g SZH:12.6g FH:0.7g	Orjaleves (1;9;) EN:78.8kcal ZS:1.9g TZS:0.6g SZH:11.1g CK:2.3g FH:3.9g SÓ:1.5g CA:0.0mg Főtt sertéshús EN:179.3kcal ZS:8.9g TZS:3.5g SZH:0.4g FH:23.1g SÓ:0.2g Burgonya féladag (12;) EN:94.0kcal ZS:0.2g SZH:18.4g FH:2.5g SÓ:2.0g Sóskamártás (1;7;) EN:175.7kcal ZS:6.8g TZS:1.3g SZH:23.6g CK:20.0g FH:2.9g SÓ:1.1g CA:67.5mg	Tejfölös karfiolleves (1;7;) EN:140.4kcal ZS:5.0g TZS:2.9g SZH:17.1g CK:1.5g FH:5.2g SÓ:2.5g CA:36.0mg Tarhonyáshús pulykahússal (1;12;) EN:536.5kcal ZS:21.9g TZS:3.2g SZH:59.4g CK:2.9g FH:24.3g SÓ:2.2g CA:0.0mg Csemegeuborka (10;) EN:6.5kcal ZS:0.1g SZH:1.2g CK:0.9g FH:0.3g SÓ:0.8g	Köménymagos rántottleves (1;) EN:93.5kcal ZS:7.4g TZS:0.8g SZH:5.7g CK:0.0g FH:0.8g 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 Sólet füstölthússal (1;3;) EN:450.3kcal ZS:15.6g TZS:4.6g SZH:51.0g CK:0.4g FH:25.0g SÓ:3.4g CA:0.0mg Főtt tojás (3;) EN:28.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g FH:2.4g 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 Nektarin	Erdei gyümölcskrémleves (1;7;) EN:307.7kcal ZS:5.3g TZS:3.6g SZH:58.1g CK:42.9g FH:4.1g SÓ:0.5g CA:63.0mg 100 %-os halrudacska (1;4;) EN:272.8kcal ZS:17.8g TZS:1.8g SZH:17.1g CK:0.5g FH:9.9g SÓ:0.5g Tört burgonya (12;) EN:235.0kcal ZS:0.5g SZH:46.0g FH:6.3g SÓ:2.3g Mongol saláta (10;) EN:16.8kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:2.0g CK:1.2g FH:1.5g SÓ:0.6g	
Uzsonna	Soproni felvágott KREL EN:69.6kcal ZS:5.7g TZS:2.3g SZH:1.0g CK:0.4g 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 Jégcsapretek EN:4.5kcal ZS:0.0g SZH:0.7g FH:0.4g	Tonhalas pástétom (4;7;10;) EN:66.2kcal ZS:5.0g TZS:2.4g SZH:0.9g CK:0.8g FH:4.0g SÓ:0.3g CA:69.5mg Lilahagyma EN:12.0kcal ZS:0.0g SZH:2.5g FH:0.4g SÓ:0.0g 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	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 pirítámpaprikás (7;) EN:102.3kcal ZS:10.1g TZS:4.9g SZH:0.9g CK:0.7g FH:2.2g SÓ:0.3g CA:10.5mg 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	Lekváros bukta (1;3;6;7;) EN:153.6kcal ZS:3.6g TZS:1.5g SZH:28.0g CK:7.5g FH:3.7g SÓ:0.2g	