

ÉTLAP		Középiskola			21.hét 2025.05.19.-2025.05.25.	
info@gasztvital.hu gasztvital.hu		K.ISK				Miskolc
Gasztvital	Hétfő 05.19	Kedd 05.20	Szerda 05.21	Csütörtök 05.22	Péntek 05.23	
	Reggeli					
	Póréhagymás vajkrém (7;) EN:35.7kcal ZS:2.6g TZS:1.6g SZH:2.4g CK:0.2g FH:0.8g SÓ:0.1g CA:3.6mg Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:168.0kcal ZS:2.3g TZS:0.1g SZH:31.8g CK:0.5g FH:3.5g SÓ:1.0g	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:144.0kcal ZS:0.7g TZS:0.3g SZH:28.7g CK:0.1g FH:5.2g SÓ:0.8g	Fahéjas kalács (1;3;6;7;) EN:178.9kcal ZS:4.5g TZS:1.8g SZH:31.2g CK:5.4g FH:5.0g SÓ:0.4g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g	Vizes zsemle (1;) EN:306.6kcal ZS:1.4g TZS:0.1g SZH:62.0g CK:1.9g FH:9.6g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Paradicsom EN:9.2kcal ZS:0.1g SZH:1.6g FH:0.4g	Zöldhagymás kenőmájás (6;7;) EN:107.4kcal ZS:9.6g SZH:1.2g FH:4.0g SÓ:0.9g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:168.0kcal ZS:2.3g TZS:0.1g SZH:31.8g CK:0.5g FH:3.5g SÓ:1.0g Kígyóuborka EN:4.8kcal ZS:0.0g SZH:0.7g FH:0.4g	
	Tízórai					
	Gyümölcsös tea (12;) EN:52.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:12.3g CK:12.3g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg	Tej 1,5% (7;) EN:100.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.2g CK:9.2g FH:5.8g SÓ:0.1g CA:240.0mg	Tej 1,5% (7;) EN:100.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.2g CK:9.2g FH:5.8g SÓ:0.1g CA:240.0mg	Citromos tea (12;) EN:53.1kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:12.3g CK:12.3g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg	Gyümölcsös tea (12;) EN:52.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:12.3g CK:12.3g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg	
	Ebéd					
	Gulyásleves sertéshússal (9;12;) EN:267.3kcal ZS:13.2g TZS:2.3g SZH:17.6g CK:0.0g FH:16.7g SÓ:1.9g 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 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:96.0kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:19.1g CK:0.1g FH:3.5g SÓ:0.5g Alma EN:63.0kcal ZS:0.7g SZH:12.6g FH:0.7g	Orjaleves (1;9;) EN:97.7kcal ZS:2.7g TZS:0.8g SZH:12.7g CK:2.9g FH:5.1g SÓ:2.1g 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:141.0kcal ZS:0.3g SZH:27.6g FH:3.8g SÓ:2.0g Sóskamártás (1;7;) EN:197.6kcal ZS:7.7g TZS:2.0g SZH:26.5g CK:22.5g FH:3.3g SÓ:1.2g CA:75.9mg	Tejfölös karfiollevés (1;7;) EN:153.4kcal ZS:6.1g TZS:3.6g SZH:17.5g CK:1.7g FH:5.6g SÓ:3.2g CA:42.9mg Tarhonyáshús pulykahússal (1;12;) EN:600.4kcal ZS:27.2g TZS:3.9g SZH:59.9g CK:2.9g FH:27.9g SÓ:2.8g CA:0.0mg Csemegeuborka (10;) EN:10.4kcal ZS:0.1g SZH:1.9g CK:1.5g FH:0.5g SÓ:1.2g	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 Sólet füstölthússal (1;3;) EN:571.0kcal ZS:19.5g TZS:5.8g SZH:65.6g CK:0.5g FH:31.5g SÓ:4.4g CA:0.0mg Főtt tojás (3;) EN:56.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g FH:4.8g Fehér kenyér -1/2 adag (1;) EN:96.0kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:19.1g CK:0.1g FH:3.5g SÓ:0.5g Nektarin	Erdei gyümölcskrémleves (1;7;) EN:401.5kcal ZS:5.4g TZS:3.7g SZH:79.7g CK:53.8g FH:5.2g SÓ:0.6g CA:63.0mg 100 %-os halrudacska (1;4;) EN:296.4kcal ZS:20.5g TZS:2.1g SZH:17.1g CK:0.5g FH:9.9g SÓ:0.5g Tört burgonya (12;) EN:253.8kcal ZS:0.5g SZH:49.7g FH:6.8g SÓ:3.0g Mongol saláta (10;) EN:22.4kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:2.7g CK:1.6g FH:2.0g SÓ:0.8g	
	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:144.0kcal ZS:0.7g TZS:0.3g SZH:28.7g CK:0.1g FH:5.2g SÓ:0.8g Jégcsapretek EN:6.0kcal ZS:0.0g SZH:0.9g FH:0.5g	Banán	Kedvenc ízek szerencseszelet (6;10;) EN:61.2kcal ZS:4.0g TZS:1.6g SZH:1.1g CK:0.1g FH:5.2g SÓ:0.8g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:168.0kcal ZS:2.3g TZS:0.1g SZH:31.8g CK:0.5g FH:3.5g SÓ:1.0g	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		
	Vacsora					
	Csirkepaprikás (1;7;12;) EN:395.5kcal ZS:31.8g TZS:9.1g SZH:10.2g CK:0.8g FH:15.3g SÓ:1.8g CA:27.0mg Galuska (1;3;) EN:492.9kcal ZS:10.8g TZS:1.7g SZH:85.2g FH:12.2g SÓ:2.5g	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:24.0kcal ZS:0.1g SZH:5.0g FH:0.7g SÓ:0.0g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:168.0kcal ZS:2.3g TZS:0.1g SZH:31.8g CK:0.5g FH:3.5g SÓ:1.0g	Stefánia vagdalt (1;3;6;8;11;) EN:217.8kcal ZS:15.1g TZS:4.4g SZH:4.4g CK:0.0g FH:14.8g SÓ:1.2g CA:0.0mg Burgonyapüré (7;12;) EN:337.2kcal ZS:9.9g TZS:4.8g SZH:48.1g CK:2.6g FH:7.8g SÓ:1.7g CA:67.5mg	Túrókrém pritaminpaprikás (7;) EN:131.6kcal ZS:13.0g TZS:6.3g SZH:1.1g CK:0.9g FH:2.9g SÓ:0.4g CA:13.5mg Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:168.0kcal ZS:2.3g TZS:0.1g SZH:31.8g CK:0.5g FH:3.5g SÓ:1.0g		