

ÉTLAP		info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Középiskola		22.hét 2025.05.26.-2025.06.01.	
Gasztvital				K.ISK		Miskolc	
Reggeli	Hétfő 05.26	Kedd 05.27	Szerda 05.28	Csütörtök 05.29	Péntek 05.30		
	Tökmagos vajkrém (7;) EN:125.7kcal ZS:12.4g TZS:7.6g SZH:2.4g CK:0.8g FH:1.3g SÓ:0.3g CA:16.3mg Fehér kenyér (1;) EN:144.0kcal ZS:0.7g TZS:0.3g SZH:28.7g CK:0.1g FH:5.2g SÓ:0.8g	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 Főtt tojás (3;) EN:56.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g FH:4.8g	Gyümölcsjoghurt (7;) EN:76.3kcal ZS:1.9g TZS:1.3g SZH:10.5g CK:10.3g FH:4.3g SÓ:0.1g CA:142.5mg Egyenes kifli (1;7;)	Mákos búrkifli (1;6;) EN:232.1kcal ZS:10.1g TZS:4.3g SZH:24.1g CK:11.3g FH:4.0g SÓ:0.2g	Túrókrém kapros (7;) EN:65.3kcal ZS:3.8g TZS:2.4g SZH:1.4g CK:1.4g FH:5.7g SÓ:0.8g CA:36.4mg 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		
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	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	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		
Ebéd	Húsgaluskaleves sertéshúsból (1;3;9;12;) EN:298.6kcal ZS:8.7g TZS:2.9g SZH:40.6g CK:1.3g FH:14.0g SÓ:1.1g CA:0.0mg Spagetti (1;) EN:399.8kcal ZS:10.4g TZS:1.4g SZH:64.8g CK:3.1g FH:11.0g SÓ:1.7g Sajtszórát (7;) EN:126.4kcal ZS:9.2g TZS:6.2g SZH:0.8g CK:0.8g FH:10.4g SÓ:0.7g CA:320.0mg Tejfől (7;) EN:64.8kcal ZS:6.0g TZS:3.9g SZH:1.0g CK:1.0g FH:1.0g SÓ:0.0g CA:39.0mg Alma EN:63.0kcal ZS:0.7g SZH:12.6g FH:0.7g	Zöldséges lebbencsleves (1;9;12;) EN:210.1kcal ZS:9.6g TZS:1.0g SZH:25.5g CK:0.4g FH:4.0g SÓ:0.6g CA:0.0mg Sertéssült apró (1;) EN:419.5kcal ZS:25.6g TZS:5.9g SZH:7.1g CK:0.0g FH:37.7g SÓ:0.9g Burgonya féladag (12;) EN:141.0kcal ZS:0.3g SZH:27.6g FH:3.8g SÓ:2.0g Paradicsommártás (1;9;) EN:223.3kcal ZS:0.5g TZS:0.3g SZH:45.5g CK:0.0g FH:7.4g SÓ:0.9g CA:0.0mg	Karalábéleves (1;9;12;) EN:151.4kcal ZS:5.5g TZS:0.7g SZH:22.0g CK:0.4g FH:3.9g SÓ:2.0g CA:0.0mg Cornflakes-es csirkemell csíkok (1;) EN:262.9kcal ZS:14.6g TZS:1.8g SZH:20.7g CK:0.8g FH:11.7g SÓ:1.4g Petrezselymes rizs EN:446.2kcal ZS:9.5g TZS:1.1g SZH:81.4g FH:9.8g SÓ:2.0g Kovászos uborka (1;10;) EN:12.0kcal ZS:0.1g SZH:2.9g CK:1.4g FH:0.5g SÓ:1.6g	Alföldi burgonyaleves (1;12;) EN:140.2kcal ZS:4.9g TZS:0.5g SZH:19.7g CK:0.4g FH:3.0g SÓ:1.1g Lencsefőzelék (1;7;10;) EN:499.6kcal ZS:15.2g TZS:4.2g SZH:57.5g CK:4.9g FH:24.0g SÓ:2.7g CA:30.0mg Sertéspörkölt (12;) EN:224.8kcal ZS:14.9g TZS:2.6g SZH:4.3g CK:0.1g FH:17.1g SÓ:2.4g 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	Zellerkrémleves pirított magvakkal (1;7;9;12;) EN:257.6kcal ZS:19.1g TZS:5.1g SZH:15.9g CK:0.9g FH:5.1g SÓ:1.0g CA:30.0mg Magyaros csirkemáj (1;) EN:330.1kcal ZS:23.4g TZS:3.7g SZH:10.1g CK:0.0g FH:18.2g SÓ:1.3g CA:0.0mg Sárgarépás bulgur (1;) EN:554.3kcal ZS:15.6g TZS:1.4g SZH:86.7g CK:11.7g FH:15.9g SÓ:1.8g Csalamádé (10;12;) EN:14.4kcal ZS:0.1g SZH:1.9g CK:0.8g FH:0.6g SÓ:1.6g		
Uzsonna	Pulyka pizzaszelet KREL (6;) EN:50.4kcal ZS:3.0g TZS:1.0g SZH:0.7g CK:0.3g FH:5.2g SÓ:0.9g 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	Tepertős pogácsa (1;3;7;)	Sajtkrém, natúr (7;) EN:57.2kcal ZS:4.8g TZS:3.1g SZH:2.0g CK:2.0g FH:1.5g SÓ:0.6g CA:206.8mg 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	Kakaós csiga (1;7;) EN:219.5kcal ZS:9.8g TZS:6.2g SZH:29.3g CK:11.3g FH:3.1g SÓ:0.3g Narancs EN:82.0kcal SZH:17.0g FH:1.2g			
Vacsora	Pizza sonkás (saját) (1;3;6;7;) EN:634.3kcal ZS:27.3g TZS:9.5g SZH:68.1g CK:10.8g FH:26.6g SÓ:2.9g CA:24.0mg	Póréz zalafelvágott krém (7;10;) EN:78.3kcal ZS:3.3g TZS:3.4g SZH:1.6g CK:0.6g FH:2.9g SÓ:0.5g CA:19.3mg 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 Tv paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g SZH:1.4g FH:0.4g	Töltött gombóc (1;3;5;6;7;12;) EN:956.6kcal ZS:39.5g TZS:4.6g SZH:132.9g CK:22.6g FH:17.5g SÓ:6.3g	Májusi csemege KREL (6;) EN:92.0kcal ZS:8.0g TZS:4.0g SZH:0.6g CK:0.2g FH:4.4g SÓ:1.0g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g 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 Paradicsom EN:9.2kcal ZS:0.1g SZH:1.6g FH:0.4g			