

ÉTLAP		Középiskola			19.hét 2025.05.05.-2025.05.11.
info@gasztvital.hu gasztvital.hu		K.ISK			Miskolc
Reggeli	Hétfő 05.05	Kedd 05.06	Szerda 05.07	Csütörtök 05.08	Péntek 05.09
	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:144.0kcal ZS:0.7g TZS:0.3g SZH:28.7g CK:0.1g FH:5.2g SÓ:0.8g	Túrós batyu (1;3;7;) EN:658.1kcal ZS:15.3g TZS:4.7g SZH:105.0g CK:36.8g FH:21.3g SÓ:0.1g CA:98.2mg	Körözött tehéntúróból zöldhagymával (7;) EN:100.4kcal ZS:6.9g TZS:4.4g SZH:2.1g CK:1.8g FH:6.7g SÓ:0.3g CA:43.1mg 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	Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Lekvár EN:109.3kcal SZH:26.1g CK:22.9g Fehér kenyér (1;) EN:144.0kcal ZS:0.7g TZS:0.3g SZH:28.7g CK:0.1g FH:5.2g SÓ:0.8g	Gyümölcs joghurt (7;) EN:62.0kcal ZS:1.6g TZS:1.0g SZH:8.4g CK:8.2g FH:3.4g SÓ:0.1g CA:120.0mg 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
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	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	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
Ebéd	Tárkonyos csirkeragu leves (1;7;9;12;) EN:345.3kcal ZS:24.7g TZS:7.4g SZH:16.4g CK:1.5g FH:12.7g SÓ:1.2g CA:29.4mg 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:194.0kcal ZS:6.3g TZS:0.5g SZH:27.8g CK:20.4g FH:5.5g Alma EN:63.0kcal ZS:0.7g SZH:12.6g FH:0.7g	Csontleves (1;3;9;12;) EN:140.9kcal ZS:4.1g TZS:1.3g SZH:14.7g CK:0.3g FH:10.9g SÓ:2.3g CA:0.0mg Toroskáposzta sertéshúsból EN:278.9kcal ZS:15.8g TZS:2.8g SZH:10.9g CK:0.0g FH:21.8g SÓ:5.0g 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	Lebbencsleves (1;9;12;) EN:71.1kcal ZS:2.0g TZS:0.3g SZH:10.8g CK:0.2g FH:1.6g SÓ:1.2g CA:0.0mg Csicseriborsós szárnyas rizseshús (9;12;) EN:566.7kcal ZS:31.8g TZS:4.3g SZH:45.2g CK:0.0g FH:24.1g SÓ:1.2g CA:0.0mg Almakompót EN:73.1kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:16.4g CK:10.1g FH:0.4g SÓ:0.0g CA:0.0mg	Zöldborsóleves (1;9;12;) EN:262.4kcal ZS:14.6g TZS:1.7g SZH:23.2g CK:0.5g FH:7.7g SÓ:0.4g CA:0.0mg Gyros-os csirke EN:415.3kcal ZS:38.6g TZS:6.8g SZH:0.7g CK:0.4g FH:14.8g SÓ:1.7g Főtt burgonya (12;) Tzatziki (7;) EN:20.2kcal ZS:0.9g TZS:0.5g SZH:1.8g CK:0.2g FH:1.1g SÓ:0.6g CA:4.0mg	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:195.8kcal ZS:9.8g TZS:2.2g SZH:7.1g CK:0.0g FH:18.3g SÓ:1.2g Zöldséges bulgur (1;) EN:470.2kcal ZS:6.7g TZS:0.5g SZH:84.7g CK:13.2g FH:16.1g SÓ:2.0g Mandarin
Uzsonna	Aro pulykarúd (1;7;) EN:79.8kcal ZS:6.8g TZS:2.4g SZH:0.6g CK:0.2g FH:4.0g 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	Talléros tömlős sajt 50g natúr (7;) Tejes kifli (1;7;) EN:231.3kcal ZS:1.7g TZS:0.9g SZH:45.9g CK:2.2g FH:7.0g SÓ:0.7g	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	Körte EN:78.0kcal SZH:18.0g CK:2.3g FH:0.6g	
Vacsora	Rakottburgonya kolbásszal (1;3;7;12;) EN:887.1kcal ZS:54.9g TZS:22.2g SZH:58.1g CK:2.7g FH:32.9g SÓ:3.0g CA:84.0mg	Kolbászkрем (7;) EN:145.2kcal ZS:12.8g TZS:6.1g SZH:0.7g CK:0.7g FH:6.4g SÓ:0.5g CA:24.7mg 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 Kigyóuborka EN:4.8kcal ZS:0.0g SZH:0.7g FH:0.4g	Töltött paprika (sertéshúsból) * (1;3;) EN:291.2kcal ZS:5.4g TZS:3.1g SZH:44.6g CK:4.5g FH:14.8g SÓ:1.8g CA:0.0mg	Tonhalkrém (4;7;) EN:149.8kcal ZS:12.9g TZS:4.4g 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:168.0kcal ZS:2.3g TZS:0.1g SZH:31.8g CK:0.5g FH:3.5g SÓ:1.0g	

ÉTLAP		Középiskola				20.hét 2025.05.12.-2025.05.18.		
info@gasztvital.hu gasztvital.hu		K.ISK				Miskolc		
Gasztvital		Hétfő 05.12	Kedd 05.13	Szerda 05.14	Csütörtök 05.15	Péntek 05.16	Szombat 05.17	Vasárnap 05.18
Reggeli	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:144.0kcal ZS:0.7g TZS:0.3g SZH:28.7g CK:0.1g FH:5.2g SÓ:0.8g	Burgonyás pogácsa (1;3;7;) EN:207.2kcal ZS:11.0g TZS:3.2g SZH:25.8g CK:0.7g FH:4.2g SÓ:1.2g	Foszlós kalács (1;3;6;7;) EN:178.5kcal ZS:4.5g TZS:1.8g SZH:31.2g CK:5.1g FH:5.0g SÓ:0.4g 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:144.0kcal ZS:0.7g TZS:0.3g SZH:28.7g CK:0.1g FH:5.2g SÓ:0.8g	Teljes kiőrlésű zsemle (1;6;) EN:153.7kcal ZS:1.0g TZS:0.1g SZH:31.2g CK:0.7g FH:5.9g SÓ:0.8g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Jégcsapretek EN:6.0kcal ZS:0.0g SZH:0.9g FH:0.5g Lapka sajt (7;) EN:45.6kcal ZS:2.8g TZS:1.9g SZH:1.5g CK:1.5g FH:3.6g SÓ:0.5g	Kockasajt 2 db (7;) EN:72.5kcal ZS:5.6g TZS:3.5g SZH:1.6g CK:1.4g FH:3.9g SÓ:0.3g CA:201.3mg 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		
	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	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	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	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	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	Tejfőlés burgonyaleves kolbásszal (1;7;12;) EN:466.3kcal ZS:27.1g TZS:13.3g SZH:35.9g CK:11.6g FH:16.2g SÓ:1.9g CA:60.0mg mákkal töltött nudli (1;3;7;12;) EN:454.0kcal ZS:11.2g TZS:2.4g SZH:74.2g CK:7.0g FH:12.2g SÓ:2.0g Alma EN:63.0kcal ZS:0.7g SZH:12.6g FH:0.7g 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	Erőleves (1;9;) EN:143.4kcal ZS:3.0g TZS:0.9g SZH:21.7g CK:3.4g FH:6.8g SÓ:2.1g CA:0.0mg Sárgaborsó főzelék (1;) EN:340.3kcal ZS:10.4g TZS:1.7g SZH:43.0g CK:0.0g FH:15.0g SÓ:1.1g CA:0.0mg Ripp-Ropp natúr vagdalt KREL (1;3;6;) EN:244.0kcal ZS:14.0g TZS:3.1g SZH:22.0g CK:0.6g FH:8.5g SÓ:1.7g 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	Fahéjas almaleves (1;7;) EN:227.9kcal ZS:4.5g TZS:2.8g SZH:41.8g CK:19.4g FH:2.7g SÓ:0.0g CA:44.3mg Sült csirkecomb ketchupos EN:218.7kcal ZS:9.1g TZS:2.3g SZH:4.4g CK:3.2g FH:27.5g SÓ:2.8g CA:0.0mg Párolt rizs EN:463.5kcal ZS:9.5g TZS:1.1g SZH:85.3g FH:10.2g SÓ:0.9g Káposztasaláta (10;) EN:22.4kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:2.7g CK:1.6g FH:2.0g SÓ:0.8g	Zöldséges fehérbableves (1;9;12;) EN:216.0kcal ZS:3.8g TZS:0.5g SZH:33.5g CK:2.2g FH:10.9g SÓ:1.1g CA:0.0mg Burgonyafőzelék (1;7;12;) EN:346.2kcal ZS:11.9g TZS:3.5g SZH:47.6g CK:1.3g FH:7.0g SÓ:1.0g CA:24.0mg Sertéspörkölt (1;) EN:314.2kcal ZS:18.9g TZS:3.3g SZH:13.9g CK:0.0g FH:20.5g SÓ:2.2g 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	Brokkoli krémleves magvakkal (1;7;) EN:328.5kcal ZS:23.8g TZS:11.3g SZH:19.9g CK:2.9g FH:7.4g SÓ:0.5g CA:57.0mg Pásztorbulgur pulykahússal (1;12;) EN:803.2kcal ZS:43.6g TZS:10.7g SZH:66.6g CK:7.2g FH:33.4g SÓ:2.4g CA:0.0mg Csemegeuborka (10;) EN:10.4kcal ZS:0.1g SZH:1.9g CK:1.5g FH:0.5g SÓ:1.2g	Paradicsomleves (1;9;12;) EN:458.4kcal ZS:19.0g TZS:2.1g SZH:66.2g CK:41.2g FH:4.3g SÓ:0.7g CA:0.0mg Rántott borda (1;3;) EN:574.0kcal ZS:38.6g TZS:6.2g SZH:33.6g CK:0.2g FH:21.7g SÓ:2.2g Kukoricás rizs EN:786.6kcal ZS:7.6g TZS:0.8g SZH:62.8g CK:3.2g FH:5.5g SÓ:2.2g Körte EN:78.0kcal SZH:18.0g CK:2.3g FH:0.6g		
	Uzsonna	Fokhagymás szelet KREL EN:103.6kcal ZS:9.2g TZS:4.4g SZH:0.4g FH:4.8g SÓ:1.0g 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 Tv paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g SZH:1.4g FH:0.4g	Pöttyös Túró Rudi (6;7;) EN:105.6kcal ZS:5.1g TZS:4.2g SZH:11.7g CK:10.8g FH:3.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg	Kenőmájás (6;10;) EN:112.8kcal ZS:10.3g TZS:4.1g SZH:0.1g CK:0.0g FH:5.4g SÓ:0.6g Teljes kiőrlésű zsemle (1;6;) EN:153.7kcal ZS:1.0g TZS:0.1g SZH:31.2g CK:0.7g FH:5.9g SÓ:0.8g Kígyóuborka EN:7.2kcal ZS:0.1g SZH:1.0g FH:0.6g	Banán EN:157.5kcal SZH:36.3g FH:2.0g	Póréhagymás tojáskrém (3;7;10;) EN:72.3kcal ZS:5.5g TZS:1.6g SZH:2.4g CK:0.7g FH:2.9g SÓ:0.5g CA:7.2mg Fehér kenyér (1;) EN:144.0kcal ZS:0.7g TZS:0.3g SZH:28.7g CK:0.1g FH:5.2g SÓ:0.8g		
Vacsora								

ÉTLAP		Középiskola				20.hét 2025.05.12.-2025.05.18.	
info@gasztvital.hu gasztvital.hu		K.ISK				Miskolc	
Gasztvital Vacsora	Hétfő 05.12	Kedd 05.13	Szerda 05.14	Csütörtök 05.15	Péntek 05.16	Szombat 05.17	Vasárnap 05.18
	Lasagne (1;7;)	Túrókrém zöldhagymás (7;)	Natúr csirkemell (7;)	Kedvenc ízek Pulykapárizsi füst ízesítéssel KREL	Margarinos pogácsa (1;6;7;)		
	EN:627.0kcal ZS:21.4g TZS:10.8g SZH:70.5g CK:6.7g FH:33.5g SÓ:1.6g CA:72.0mg	EN:77.5kcal ZS:4.9g TZS:3.1g SZH:1.6g CK:1.6g FH:5.9g SÓ:33.2g CA:43.2mg	EN:131.6kcal ZS:5.5g TZS:2.3g SZH:0.1g CK:0.1g FH:19.2g SÓ:1.4g	EN:84.8kcal ZS:7.2g TZS:2.6g SZH:0.6g CK:0.1g FH:4.4g SÓ:0.8g	EN:216.3kcal ZS:13.1g TZS:1.2g SZH:27.9g CK:3.3g FH:4.6g SÓ:0.6g		
		Teljes kiőrlésű kenyér (1;)	Franciasaláta * (3;7;10;12;)	Margarin			
		EN:168.0kcal ZS:2.3g TZS:0.1g SZH:31.8g CK:0.5g FH:3.5g SÓ:1.0g		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			
				Paradicsom			
				EN:9.2kcal ZS:0.1g SZH:1.6g FH:0.4g			

ÉTLAP		Középiskola			21.hét 2025.05.19.-2025.05.25.	
info@gasztvital.hu gasztvital.hu		K.ISK				Miskolc
Reggeli	Hétfő 05.19	Kedd 05.20	Szerda 05.21	Csütörtök 05.22	Péntek 05.23	
	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		

ÉTLAP		Középiskola			22.hét 2025.05.26.-2025.06.01.	
info@gasztvital.hu gasztvital.hu		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 káposzta (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 Sajtszórat (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 Tejföl (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 Sárgarépa-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 pizsaszlet 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 salafelvágott 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		