



Lónyay Utcai Református Gimnázium



Heti étlap 2024.10.07. - 2024.10.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(05619) Ét. laktózmentes	Ebéd	Zellerkrémleves , Csirke pörkölt feltét, Lencsefőzelék , Zsemle	Burgonyaleves, Rakott kelkáposzta, Zsemle	Csontleves, cérnametélt, Parad zöldséges rizottó, Körte	Őszibarackleves, Párolt csirkecombfilé, Hagymás törtburgonya, Káposztasaláta	Alföldi leves, Káposztás kocka, Zsemle, Alma
		Energia: 800.24 Kcal / 3,345.00 KJ	Energia: 669.17 Kcal / 2,797.13 KJ	Energia: 657.42 Kcal / 2,748.02 KJ	Energia: 572.62 Kcal / 2,393.55 KJ	Energia: 741.39 Kcal / 3,099.01 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		49.65 g 20.28 g 2.87 g	36.18 g 16.52 g 3.69 g	26.32 g 13.59 g 1.96 g	29.25 g 17.61 g 6.01 g	28.44 g 14.45 g 2.00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
102.81 g 0.20 g 2.10 g	92.59 g 0.00 g 1.64 g	106.55 g 2.00 g 1.24 g	80.05 g 15.99 g 0.99 g	122.31 g 7.15 g 2.13 g		
	1,6,9,10,12,(3),(5),(7),(8),(11)	1,6,12,(3),(5),(7),(8),(9),(10),(11)	1,(3),(7),(9)	12,(1),(3),(7)	1,6,12,(3),(5),(7),(8),(9),(10),(11)	
(05620) Ét. Glutén diéta	Ebéd	Zellerkrémleves , Lencsefőzelék , Csirke pörkölt feltét	Burgonyaleves, Rakott kelkáposzta	Csontleves , gluténm. kacsatészta, Parad zöldséges rizottó, Körte	Sajtkrémleves, Párolt csirkecombfilé, Hagymás törtburgonya, Káposztasaláta	Alföldi leves, Káposztás tészta, Alma
		Energia: 642.96 Kcal / 2,687.57 KJ	Energia: 596.67 Kcal / 2,494.08 KJ	Energia: 640.00 Kcal / 2,675.20 KJ	Energia: 661.47 Kcal / 2,764.94 KJ	Energia: 535.98 Kcal / 2,240.40 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		44.63 g 19.76 g 2.65 g	32.42 g 23.27 g 6.47 g	25.21 g 13.39 g 1.97 g	38.11 g 28.84 g 9.33 g	17.91 g 9.78 g 1.36 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
70.19 g 0.16 g 1.37 g	62.56 g 0.00 g 1.23 g	103.73 g 2.00 g 1.99 g	60.27 g 1.00 g 1.68 g	91.72 g 2.66 g 1.72 g		
	9,10,12,(1),(3),(7)	7,12,(1),(3)	(1),(3),(7),(9)	7,9,12,(1),(3)	12,(1),(3),(7)	
(05621) Ét. glutén-tej diéta	Ebéd	Zellerkrémleves , Lencsefőzelék , Csirke pörkölt feltét	Burgonyaleves, Rakott kelkáposzta	Csontleves , gluténm. kacsatészta, Parad zöldséges rizottó, Körte	Őszibarackleves, Párolt csirkecombfilé, Hagymás törtburgonya, Káposztasaláta	Alföldi leves, Káposztás tészta, Alma
		Energia: 642.96 Kcal / 2,687.57 KJ	Energia: 530.39 Kcal / 2,217.03 KJ	Energia: 640.00 Kcal / 2,675.20 KJ	Energia: 572.62 Kcal / 2,393.55 KJ	Energia: 535.98 Kcal / 2,240.40 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		44.63 g 19.76 g 2.65 g	31.92 g 16.09 g 3.48 g	25.21 g 13.39 g 1.97 g	29.25 g 17.61 g 6.01 g	17.91 g 9.78 g 1.36 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
70.19 g 0.16 g 1.37 g	63.43 g 0.00 g 1.24 g	103.73 g 2.00 g 1.99 g	80.05 g 15.99 g 0.99 g	91.72 g 2.66 g 1.72 g		
	9,10,12,(1),(3),(7)	12,(1),(3),(7)	(1),(3),(7),(9)	12,(1),(3),(7)	12,(1),(3),(7)	

A glutén diéta gluténm. alapanyagokból készül, de nyomokban glutént tartalmaz.
Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

