



Lónyay Utcai Református Gimnázium



Heti étlap 2025.04.07. - 2025.04.11.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05648) Ét. Lónyay Gimnázium 15 -18 év	Ebéd	Lebbencsleves(9,1,12), Székelykáposzta (1,7), Kenyér(1)			Karlábéleves, vajas galuska (6,3,1), Rakott burg kolbásszal(3,1,7,12), Csemege uborka(10)			Gombakrémleves gyönggyel (3,1,7), Paradicsom mártás (9,1), Húsgombóc(3), Főtt burgonya (12), Túró Rudi (6, 7)			Olasz paradicsomleves(1), Kukoricapelyhes csirkefalatok, Rizi-bizi , Csalamádé(10, 15)			Lestyános halgaluskaleves (4,3,9,1,7), Császármorzsa lekvárral(3,15,1,7), Gyümölcs		
		Energia: 754.35 Kcal / 3,153.18 KJ			Energia: 705.32 Kcal / 2,948.24 KJ			Energia: 781.38 Kcal / 3,266.17 KJ			Energia: 845.01 Kcal / 3,532.14 KJ			Energia: 801.07 Kcal / 3,348.47 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		29.92 g	38.29 g	11.53 g	24.26 g	32.72 g	10.28 g	29.56 g	30.57 g	9.93 g	28.48 g	23.08 g	2.94 g	27.96 g	28.22 g	6.85 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		69.24 g	0.00 g	2.22 g	75.40 g	1.52 g	1.99 g	95.28 g	18.39 g	1.75 g	129.57 g	20.57 g	3.78 g	105.42 g	6.59 g	2.06 g
		1,7,9,12,(3),(5),(6),(8),(10), (11)			1,3,6,7,10,12			1,3,6,7,9,12,(5),(8)			1,10,15,(3),(6),(7),(9),(11), (12)			1,3,4,7,9,15		

Nyomokban mogyorót, dióféléket szezámagot tartalmazhat.
Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

