



Lónyay Utcai Református Gimnázium



Heti étlap 2025.04.07. - 2025.04.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(05619) Ét. laktózmentes	Ebéd	Lebbencses burgonyaleves (1,12), Zöldbabfőzelék (12), Sertés pörkölt feltét , Zsemle (1)	Karalábéleves , Kertész spagetti(1)	Gombakrémleves(12), Paradicsom mártás(9), Húsgombóc (3), Főtt burgonya (12), Alma	Paradicsomleves(9), betűtésztával(1), Sült csirkecombfilé , Brokkolis jázminrizs	Lestyános halgaluskaleves (4,9,12), Káposztás kocka(1), Narancs, Zsemle(1)
		Energia: 642.61 Kcal / 2,686.11 KJ	Energia: 548.98 Kcal / 2,294.74 KJ	Energia: 676.73 Kcal / 2,828.73 KJ	Energia: 717.45 Kcal / 2,998.94 KJ	Energia: 711.56 Kcal / 2,974.32 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		32.52 g23.08 g4.59 g	28.86 g18.93 g2.55 g	28.01 g18.61 g3.35 g	34.95 g21.07 g3.23 g	23.88 g14.06 g1.87 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		74.55 g0.00 g1.87 g	66.95 g0.32 g2.23 g	97.08 g13.15 g1.70 g	95.78 g19.98 g2.02 g	119.43 g7.19 g2.94 g
(05620) Ét. Glutén diéta	Ebéd	Tarhonyás burgonyaleves (12), Zöldbabfőzelék (12), Sertés pörkölt feltét	Karalábéleves , Kertész spagetti	Gombakrémleves(12), Paradicsom mártás(9), Húsgombóc (3), Főtt burgonya (12), Alma	Paradicsomleves(9), Gluténm. betűtészta(3), Sült csirkecombfilé , Brokkolis jázminrizs	Lestyános halgaluskaleves (4,9,12), Káposztás tészta, Narancs
		Energia: 516.03 Kcal / 2,157.01 KJ	Energia: 589.78 Kcal / 2,465.28 KJ	Energia: 676.73 Kcal / 2,828.73 KJ	Energia: 711.43 Kcal / 2,973.78 KJ	Energia: 506.15 Kcal / 2,115.71 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		27.94 g22.73 g4.41 g	22.82 g19.65 g2.82 g	28.01 g18.61 g3.35 g	34.37 g21.06 g3.25 g	13.35 g9.39 g1.23 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		48.45 g0.00 g1.48 g	79.05 g0.32 g2.27 g	97.08 g13.15 g1.70 g	94.82 g19.98 g1.98 g	88.84 g2.70 g2.53 g
(05621) Ét. glutén-tej diéta	Ebéd	Tarhonyás burgonyaleves (12), Zöldbabfőzelék (12), Sertés pörkölt feltét	Karalábéleves , Kertész spagetti	Gombakrémleves(12), Paradicsom mártás(9), Húsgombóc (3), Főtt burgonya (12), Alma	Paradicsomleves(9), Gluténm. betűtészta(3), Sült csirkecombfilé , Brokkolis jázminrizs	Lestyános halgaluskaleves (4,9,12), Káposztás tészta, Narancs
		Energia: 516.03 Kcal / 2,157.01 KJ	Energia: 589.78 Kcal / 2,465.28 KJ	Energia: 676.73 Kcal / 2,828.73 KJ	Energia: 711.43 Kcal / 2,973.78 KJ	Energia: 506.15 Kcal / 2,115.71 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		27.94 g22.73 g4.41 g	22.82 g19.65 g2.82 g	28.01 g18.61 g3.35 g	34.37 g21.06 g3.25 g	13.35 g9.39 g1.23 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		48.45 g0.00 g1.48 g	79.05 g0.32 g2.27 g	97.08 g13.15 g1.70 g	94.82 g19.98 g1.98 g	88.84 g2.70 g2.53 g

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

