



Lónyay Utcai Református Gimnázium



Heti étlap 2025.04.14. - 2025.04.18.

		hétfő			kedd			szerda		
(05648) Ét. Lónyay Gimnázium 15 -18 év	Ebéd	Zöldségkrémleves, cornflakes(9,1,7), Lencsefőzelék (10,1), Füstölt főtt tarja , Kenyér(1)			Fahéjas szilvaleves (1,7), Fokhagymás aprópecsenye (1), Tört burgonya (12), Csalamádé(10, 15), Nyuszi szelet(1)			Grízgaluska leves(3,1), Paradicsomos rizottó , ,reszelt sajt (7)		
		Energia: 801.49 Kcal / 3,350.23 KJ			Energia: 840.48 Kcal / 3,513.21 KJ			Energia: 759.15 Kcal / 3,173.25 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		45.53 g	28.96 g	9.29 g	26.81 g	38.60 g	12.28 g	39.24 g	27.54 g	7.57 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		87.46 g	1.50 g	4.58 g	92.59 g	46.31 g	1.88 g	87.52 g	3.50 g	2.84 g
		1,7,9,10,(3),(5),(6),(8),(11), (12)			1,7,10,12,15,(3),(5),(6),(8)			1,3,7,(9)		

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

