



Lónyay Utcai Református Gimnázium



Heti étlap 2025.04.28. - 2025.05.02.

		hétfő	kedd	szerda
(05620) Ét. Glutén diéta	Ebéd	Tojásleves [3,(1,7)], Tarhonyáshús Glum.(1,3,7), Csemege uborka[10,(12)]	Zellerkrémleves [9,12], Görög rakott burgonya [12, (1)]	Kertészleves[12], Paradicsomos káposzta (1,3,7), Húsgombóc [3,(1,7)], Banán
		Energia: 688.49 Kcal / 2,877.89 Kj	Energia: 728.11 Kcal / 3,043.50 Kj	Energia: 610.88 Kcal / 2,553.48 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		21.48 g 32.51 g 8.66 g	24.62 g 29.30 g 8.79 g	23.23 g 20.67 g 3.62 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
(05621) Ét. glutén-tej diéta	Ebéd	Tojásleves [3,(1,7)], Tarhonyáshús Glum.(1,3,7), Csemege uborka[10,(12)]	Zellerkrémleves [9,12], Görög rakott burgonya [12, (1)]	Kertészleves[12], Paradicsomos káposzta (1,3,7), Húsgombóc [3,(1,7)], Banán
		Energia: 688.49 Kcal / 2,877.89 Kj	Energia: 728.11 Kcal / 3,043.50 Kj	Energia: 610.88 Kcal / 2,553.48 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		21.48 g 32.51 g 8.66 g	24.62 g 29.30 g 8.79 g	23.23 g 20.67 g 3.62 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
(05658) Ét. laktózmentes *	Ebéd	Tojásleves [1,3,(7)], Tarhonyás hús[1,(3,7)], Csemege uborka[10,(12)]	Zellerkrémleves [9,12], Görög rakott burgonya [1,12]	Kertészleves[12], Paradicsomos káposzta[1, (3,7)], Húsgombóc [3,(1,7)], Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Banán
		Energia: 677.23 Kcal / 2,830.82 Kj	Energia: 727.94 Kcal / 3,042.79 Kj	Energia: 796.14 Kcal / 3,327.87 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		26.16 g 35.60 g 8.73 g	25.22 g 29.34 g 8.79 g	27.71 g 21.07 g 3.81 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só

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

