



Lónyay Utcai Református Gimnázium



Heti étlap 2025.05.05. - 2025.05.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(05648) Ét. Lónyay Gimnázium 15 -18 év	Ebéd	Vajas galuskaleves[1,3,6,9,(7)], Sárgaborsó főzelék [1,(3,7)], Csirke nuggets [1,6,7,9], Kenyér[1,(3,5,6,7,8,9,10,11,12)]	Zöldségkrémleves gyönggyel [1,3,7,9], Mézes-mustáros csirkeragu[1,10,(3,7,12)], Párolt bulgur[1]	Tárkonyos burgonyaleves [1,3,7,12], Bácskai rizseshús (1,3,7), Csemege uborka[10,(12)], Zabszelet[1,(3,5,6,7)]	Fahéjas almaleves [1,7], Rántott csirkemell sütőben [1,3], Petr. burgonya [12], Mongolsaláta(1,3,7)	Kukoricás szárnyas raguleves[1,7,(3,9)], Mákkal töltött nudli[1,3,7,12,(5,6,8)], Gyümölcs
		Energia: 749.83 Kcal / 3,134.29 Kj	Energia: 773.20 Kcal / 3,231.98 Kj	Energia: 848.25 Kcal / 3,545.69 Kj	Energia: 746.03 Kcal / 3,118.41 Kj	Energia: 810.16 Kcal / 3,386.47 Kj
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		37.91 g20.49 g4.98 g	44.13 g25.79 g4.38 g	30.57 g34.85 g11.99 g	37.93 g15.13 g2.64 g	26.90 g22.94 g6.62 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		100.94 g1.90 g2.53 g	94.54 g10.10 g1.66 g	101.56 g12.21 g2.65 g	112.03 g22.48 g2.34 g	121.70 g26.43 g3.15 g

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

