



Lónyay Utcai Református Gimnázium



Heti étlap 2025.05.05. - 2025.05.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(05619) Ét. laktózmentes	Ebéd	Kertészleves (1,3,7), Sertés aprópecsenye(1,3,7), Sárgaborsó főzelék [12, (1,3,7)], Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)]	Zöldségkrémleves[12], Bolognai spagetti másképp [1,4,(3,7)], reszelt sajt /laktózm./[7,(1)]	Tárkonyos burgonyaleves [12], Bácskai rizseshús (1,3,7), Csemege uborka[10, (12)], Banán	Fahéjas almaleves , Sonkába csavart cs.mell sütve(1,6,7), Petr. burgonya [12], Vegyes vágott[10,(12)]	Kukoricás csirkeraguleves [12,(1,3,7,9)], Fodros metélt [1], mákos szórattal, Gyümölcs
		Energia: 746.70 Kcal / 3,121.21 KJ	Energia: 649.52 Kcal / 2,714.99 KJ	Energia: 844.62 Kcal / 3,530.51 KJ	Energia: 544.97 Kcal / 2,277.97 KJ	Energia: 906.75 Kcal / 3,790.22 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		46.27 g 20.83 g 4.31 g	31.70 g 23.89 g 6.05 g	25.13 g 29.10 g 7.95 g	30.00 g 13.49 g 5.94 g	32.45 g 22.73 g 4.41 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
(05620) Ét. Glutén diéta	Ebéd	Kertészleves (1,3,7), Sertés aprópecsenye(1,3,7), Sárgaborsó főzelék [12, (1,3,7)]	Zöldségkrémleves[12], Bolognai tészta másképp Glum.[4,(1,3,7)], Reszelt sajt [7]	Tárkonyos burgonyaleves [7,12], Bácskai rizseshús (1,3,7), Csemege uborka[10, (12)], Banán	Fahéjas almaleves , Sonkába csavart cs.mell sütve(1,6,7), Petr. burgonya [12], Vegyes vágott[10,(12)]	Kukoricás csirkeraguleves [12,(1,3,7,9)], Gluténm. metélt, mákos szórattal, Gyümölcs
		Energia: 607.92 Kcal / 2,541.11 KJ	Energia: 696.78 Kcal / 2,912.54 KJ	Energia: 858.82 Kcal / 3,589.87 KJ	Energia: 544.97 Kcal / 2,277.97 KJ	Energia: 916.63 Kcal / 3,831.51 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		42.01 g 20.40 g 4.10 g	25.94 g 24.63 g 6.32 g	25.41 g 30.30 g 8.57 g	30.00 g 13.49 g 5.94 g	25.95 g 21.84 g 4.63 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
(05621) Ét. glutén-tej diéta	Ebéd	Kertészleves (1,3,7), Sertés aprópecsenye(1,3,7), Sárgaborsó főzelék [12, (1,3,7)]	Zöldségkrémleves[12], Bolognai tészta másképp Glum.[4,(1,3,7)]	Tárkonyos burgonyaleves [12], Bácskai rizseshús (1,3,7), Csemege uborka[10, (12)], Banán	Fahéjas almaleves , Sonkába csavart cs.mell sütve(1,6,7), Petr. burgonya [12], Vegyes vágott[10,(12)]	Kukoricás csirkeraguleves [12,(1,3,7,9)], Gluténm. metélt, mákos szórattal, Gyümölcs
		Energia: 607.92 Kcal / 2,541.11 KJ	Energia: 622.41 Kcal / 2,601.67 KJ	Energia: 844.62 Kcal / 3,530.51 KJ	Energia: 544.97 Kcal / 2,277.97 KJ	Energia: 916.63 Kcal / 3,831.51 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		42.01 g 20.40 g 4.10 g	20.40 g 19.01 g 2.75 g	25.13 g 29.10 g 7.95 g	30.00 g 13.49 g 5.94 g	25.95 g 21.84 g 4.63 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só

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

