



Lónyay Utcai Református Gimnázium



Heti étlap 2025.05.12. - 2025.05.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(05619) Ét. laktózmentes	Ebéd	Karfiolleves (1,3,7), Húspogácsa(1,3,7), Vajas tört burgonya[12], Csemege uborka[10,(12)]	Paradicsomleves[1,(3,7)], betűtészta[1], Zöldséges jázminrizseshús	Tavaszi erőleves, cénametélt [1], Székelykáposzta (1,3,7,12), Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Almás pite [1]	BrokkolikréMLEVES [12,(1)], Orly csirkemell [1,3], Vajas burgonya[12], Vitamin saláta [15,(10,12)]	Bugaci húsgaluskaleves[12, (1,3,7)], Darásmetélt [1], baracklevárral (12), Alma
		Energia: 692.60 Kcal / 2,895.07 KJ	Energia: 766.28 Kcal / 3,203.05 KJ	Energia: 721.07 Kcal / 3,014.07 KJ	Energia: 554.53 Kcal / 2,317.94 KJ	Energia: 730.49 Kcal / 3,053.45 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		27.19 g 36.65 g 10.81 g	23.69 g 29.51 g 7.84 g	26.49 g 32.22 g 10.12 g	34.57 g 13.31 g 2.99 g	21.29 g 18.37 g 4.23 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
(05620) Ét. Glutén diéta	Ebéd	BurgonyakréMLEVES [12,(1)], Zöldborsófőzelék [12], Húspogácsa(1,3,7)	Paradicsomleves[1,(3,7)], gluténm. kacsatészta, Zöldséges jázminrizseshús	Tavaszi erőleves, Gluténm. kiskocka, Székelykáposzta (1,3,7,12), Tejföl[7,(1)], Banán	BrokkolikréMLEVES [12,(1)], Orly csirkemell , Vajas burgonya[12], Vitamin saláta [15,(10,12)]	Bugaci húsgaluskaleves[12, (1,3,7)], Darásmetélt Gluténm [1], Baracklevár (12), Alma
		Energia: 808.98 Kcal / 3,381.54 KJ	Energia: 760.26 Kcal / 3,177.89 KJ	Energia: 595.16 Kcal / 2,487.77 KJ	Energia: 711.24 Kcal / 2,972.98 KJ	Energia: 923.72 Kcal / 3,861.15 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		36.08 g 41.05 g 10.40 g	23.11 g 29.50 g 7.86 g	21.36 g 27.54 g 8.02 g	28.96 g 25.05 g 4.24 g	18.09 g 19.05 g 4.68 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
(05621) Ét. glutén-tej diéta	Ebéd	BurgonyakréMLEVES [12,(1)], Zöldborsófőzelék [12], Húspogácsa(1,3,7)	Paradicsomleves[1,(3,7)], gluténm. kacsatészta, Zöldséges jázminrizseshús	Tavaszi erőleves, Gluténm. kiskocka, Székelykáposzta (1,3,7,12), Banán	BrokkolikréMLEVES [12,(1)], Orly csirkemell [3], Vajas burgonya[12], Vitamin saláta [15,(10,12)]	Bugaci húsgaluskaleves[12, (1,3,7)], Darásmetélt Gluténm [1], Baracklevár (12), Alma
		Energia: 808.98 Kcal / 3,381.54 KJ	Energia: 760.26 Kcal / 3,177.89 KJ	Energia: 588.33 Kcal / 2,459.22 KJ	Energia: 737.06 Kcal / 3,080.91 KJ	Energia: 923.72 Kcal / 3,861.15 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		36.08 g 41.05 g 10.40 g	23.11 g 29.50 g 7.86 g	21.21 g 26.95 g 7.69 g	33.80 g 25.71 g 4.40 g	18.09 g 19.05 g 4.68 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!

