



Lónyay Utcai Református Gimnázium



Heti étlap 2025.06.09. - 2025.06.13.

		kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05648) Ét. Lónyay Gimnázium 15 -18 év	Ebéd												
		Karfiolleves kiscsillag[1,(3,7)], Bolognai spagetti másképp, reszelt sajt[			Gombakrémleves gyönggyel [1,3,7], Húsos zöldséges bulgur[1,(3,7,9)], Csalamádé [10,15,(12)], Csomagolt piskóta[1,3,7,(8)]			Sárgaborsó krémleves[1,6,7, (3,5,8,9,10,1, Kukoricapelyhes csirkefalatok (3,6,7,9,10, Párolt rizs , Ketchup(1)			Palóc gulyásleves[1,7,12,(3)], Császármorzsa lekvárral [1,3,7,15], Gyümölcs, Kenyér [1,(3,5,6,7,8,9,10,11,12)]		
		Energia: 703.18 Kcal / 2,939.29 KJ			Energia: 848.53 Kcal / 3,546.86 KJ			Energia: 845.00 Kcal / 3,532.10 KJ			Energia: 831.55 Kcal / 3,475.88 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		37.38 g	27.08 g	6.50 g	34.47 g	36.74 g	9.91 g	33.64 g	18.51 g	2.46 g	32.27 g	23.97 g	6.15 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		77.73 g	5.99 g	1.73 g	98.75 g	14.93 g	2.98 g	134.66 g	13.08 g	4.14 g	119.48 g	6.59 g	2.38 g

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Nyomokban moggyorót, dióféléleket szezámmagot tartalmazhat.

