



# Lónyay Utcai Református Gimnázium



Heti étlap 2025.06.09. - 2025.06.13.

|                                    |      | kedd                                                                            | szerda                                                                                                                                        | csütörtök                                                              | péntek                                                                                                             |
|------------------------------------|------|---------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| (05619) Ét.<br>laktózmentes        | Ebéd | Karfiolleves (1,3,7),<br>Tarhonyás hús[1,(3,7)],<br>Csemege uborka[10,(12)]     | Gombakrémleves[12,(1,3,7)],<br>Tepsis húsos burgonya [12,<br>(1,3,7)], Vegyes vágott[10,<br>(12)], Zsemle[1,<br>(3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Alma | Zöldségkrémleves(1),<br>Párizsias csirkemell [1,3],<br>Tavaszi rizs(9) | Palócleves[12,(1,3,7)],<br>Darásmetélt [1],<br>baracklekvárral (12), Alma,<br>Zsemle[1,<br>(3,5,6,7,8,9,10,11,12)] |
|                                    |      | Energia: 678.64 Kcal / 2,836.72 KJ                                              | Energia: 928.69 Kcal / 3,881.92 KJ                                                                                                            | Energia: 779.45 Kcal / 3,258.10 KJ                                     | Energia: 802.52 Kcal / 3,354.53 KJ                                                                                 |
|                                    |      | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                           | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                                                                         | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                  | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                                              |
|                                    |      | 26.84 g 32.89 g 8.24 g                                                          | 37.44 g 33.92 g 10.16 g                                                                                                                       | 30.77 g 38.80 g 4.70 g                                                 | 27.83 g 10.57 g 1.48 g                                                                                             |
|                                    |      | Szénhidrát Cukor Só                                                             | Szénhidrát Cukor Só                                                                                                                           | Szénhidrát Cukor Só                                                    | Szénhidrát Cukor Só                                                                                                |
| (05620) Ét.<br>Glutén diéta        | Ebéd | Karfiolleves (1,3,7),<br>Tarhonyás hús Glum.(1,3,7),<br>Csemege uborka[10,(12)] | Gombakrémleves[12,(1,3,7)],<br>Tepsis húsos burgonya [12,<br>(1,3,7)], Vegyes vágott[10,<br>(12)], Alma                                       | Zöldségkrémleves(1),<br>Párizsias csirkemell [3],<br>Tavaszi rizs(9)   | Palócleves[12,(1,3,7)],<br>Darásmetélt Gluténm[1],<br>baracklekvárral (12), Alma                                   |
|                                    |      | Energia: 696.17 Kcal / 2,909.99 KJ                                              | Energia: 789.91 Kcal / 3,301.82 KJ                                                                                                            | Energia: 666.61 Kcal / 2,786.43 KJ                                     | Energia: 746.67 Kcal / 3,121.08 KJ                                                                                 |
|                                    |      | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                           | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                                                                         | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                  | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                                              |
|                                    |      | 21.99 g 33.28 g 8.53 g                                                          | 33.18 g 33.49 g 9.95 g                                                                                                                        | 25.31 g 18.96 g 2.45 g                                                 | 20.20 g 10.82 g 1.72 g                                                                                             |
|                                    |      | Szénhidrát Cukor Só                                                             | Szénhidrát Cukor Só                                                                                                                           | Szénhidrát Cukor Só                                                    | Szénhidrát Cukor Só                                                                                                |
| (05621) Ét.<br>glutén-tej<br>diéta | Ebéd | Karfiolleves (1,3,7),<br>Tarhonyás hús Glum.(1,3,7),<br>Csemege uborka[10,(12)] | Gombakrémleves[12,(1,3,7)],<br>Tepsis húsos burgonya [12,<br>(1,3,7)], Vegyes vágott[10,<br>(12)], Alma                                       | Zöldségkrémleves(1),<br>Párizsias csirkemell [3],<br>Tavaszi rizs(9)   | Palócleves[12,(1,3,7)],<br>Darásmetélt Gluténm[1],<br>baracklekvárral (12), Alma                                   |
|                                    |      | Energia: 696.17 Kcal / 2,909.99 KJ                                              | Energia: 789.91 Kcal / 3,301.82 KJ                                                                                                            | Energia: 666.61 Kcal / 2,786.43 KJ                                     | Energia: 746.67 Kcal / 3,121.08 KJ                                                                                 |
|                                    |      | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                           | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                                                                         | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                  | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                                              |
|                                    |      | 21.99 g 33.28 g 8.53 g                                                          | 33.18 g 33.49 g 9.95 g                                                                                                                        | 25.31 g 18.96 g 2.45 g                                                 | 20.20 g 10.82 g 1.72 g                                                                                             |
|                                    |      | Szénhidrát Cukor Só                                                             | Szénhidrát Cukor Só                                                                                                                           | Szénhidrát Cukor Só                                                    | Szénhidrát Cukor Só                                                                                                |

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

A glutén diéta glum. alapanyagokból készül, de nyomokban glutént tartalmazhat.

