



Lónyay Utcai Református Gimnázium



Heti étlap 2025.09.08. - 2025.09.12.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(05648) Ét. Lónyay Gimnázium 15 -18 év	Ebéd	BurgonyakréMLEves gyöNGgyel[1,3,7,12], Resztelt csirkemáj[1,(3,7)], ÁrpagyöNGgy[1], Csemege uborka[10,(12)]	Grízgaluska leves[1,3], Rizseshús(1,3,7), Csalamádé [10,15,(12)]	Zöldborsóleves[1,(3,7)], Tökfőzelék [1,7,(3)], Fasírt [1,3,6,7,(5,8,9,10,11,12)], Kenyér[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Gyümölcs	SajtkréMLEves, kenyérkocka [1,6,7,(3,5,8,9,10,11,12)], Rántott csirkemell sütőben [1,3], Petr. burgonya [12], Vitamin saláta [15,(10,12)]	Tárkonyos raguleves[1,7], Káposztás kocka[1], Nektarin
		Energia: 788.58 Kcal / 3,296.26 KJ	Energia: 803.37 Kcal / 3,358.09 KJ	Energia: 778.02 Kcal / 3,252.12 KJ	Energia: 795.99 Kcal / 3,327.24 KJ	Energia: 802.11 Kcal / 3,352.82 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		35.83 g29.07 g5.70 g	28.19 g38.08 g10.27 g	29.04 g30.32 g7.70 g	47.75 g26.59 g8.55 g	27.46 g32.24 g7.73 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		93.72 g1.52 g1.78 g	85.77 g7.43 g2.92 g	93.50 g5.50 g2.46 g	86.92 g0.00 g4.72 g	98.84 g9.99 g1.83 g
(05649) Ét. Lónyay Gimnázium 11 -14 év	Ebéd	BurgonyakréMLEves gyöNGgyel[1,3,7,12], Resztelt csirkemáj[1,(3,7)], ÁrpagyöNGgy[1], Csemege uborka[10,(12)]	Grízgaluska leves[1,3], Rizseshús(1,3,7), Csalamádé [10,15,(12)]	Zöldborsóleves[1,(3,7)], Tökfőzelék [1,7,(3)], Fasírt [1,3,6,7,(5,8,9,10,11,12)], Kenyér[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Gyümölcs	SajtkréMLEves, kenyérkocka [1,6,7,(3,5,8,9,10,11,12)], Rántott csirkemell sütőben [1,3], Petr. burgonya [12], Vitamin saláta [15,(10,12)]	Tárkonyos raguleves[1,7], Káposztás kocka[1], Nektarin
		Energia: 788.58 Kcal / 3,296.26 KJ	Energia: 803.37 Kcal / 3,358.09 KJ	Energia: 778.02 Kcal / 3,252.12 KJ	Energia: 795.99 Kcal / 3,327.24 KJ	Energia: 802.11 Kcal / 3,352.82 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		35.83 g29.07 g5.70 g	28.19 g38.08 g10.27 g	29.04 g30.32 g7.70 g	47.75 g26.59 g8.55 g	27.46 g32.24 g7.73 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		93.72 g1.52 g1.78 g	85.77 g7.43 g2.92 g	93.50 g5.50 g2.46 g	86.92 g0.00 g4.72 g	98.84 g9.99 g1.83 g

Nyomokban mogorót, dióféléket szezámagot tartalmazhat.
Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

