



Lónyay Utcai Református Gimnázium



Heti étlap 2025.09.08. - 2025.09.12.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(05618) Ét. tejmentes	Ebéd	Burgonya krémleves[9,12, (1,3,7)], Zöldbabfőzelék [12, (1,3,7)], Pulyka aprópecsenye (1,3,7), Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)]	Zöldségleves , Spanyol rizottó tejm.(1,3,7,9)	Zöldborsóleves (1,3,7), Pusztapörkölt[12,(1,3,7)], Csemege uborka[10,(12)], Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)]	Zöldségkrémleves[9,12,(1)], Provanszi csirkecombfilé (1,3,7), Petr. burgonya [12], Vitamin saláta	Ragu leves, Káposztás kocka[1], Nektarin
		Energia: 649.10 Kcal / 2,713.24 KJ	Energia: 573.33 Kcal / 2,396.52 KJ	Energia: 661.25 Kcal / 2,764.03 KJ	Energia: 557.41 Kcal / 2,329.97 KJ	Energia: 614.75 Kcal / 2,569.66 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		32.13 g 21.90 g 3.43 g	24.70 g 18.35 g 3.30 g	33.93 g 14.03 g 2.46 g	30.27 g 16.00 g 2.97 g	21.83 g 18.88 g 4.06 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
(05619) Ét. laktózmentes	Ebéd	Burgonya krémleves[9,12, (1,3,7)], Zöldbabfőzelék [12, (1,3,7)], Pulyka aprópecsenye (1,3,7), Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)]	Zöldségleves , Spanyol rizottó tejm.(1,3,7,9)	Karfiolleves (1,3,7), Pusztapörkölt[12,(1,3,7)], Csemege uborka[10,(12)], Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Alma	Zöldségkrémleves[9,12,(1)], Provanszi csirkecombfilé (1,3,7), Petr. burgonya [12], Vitamin saláta	Ragu leves, Káposztás kocka[1], Nektarin
		Energia: 649.10 Kcal / 2,713.24 KJ	Energia: 573.33 Kcal / 2,396.52 KJ	Energia: 632.48 Kcal / 2,643.77 KJ	Energia: 557.41 Kcal / 2,329.97 KJ	Energia: 614.75 Kcal / 2,569.66 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		32.13 g 21.90 g 3.43 g	24.70 g 18.35 g 3.30 g	29.86 g 15.85 g 2.66 g	30.27 g 16.00 g 2.97 g	21.83 g 18.88 g 4.06 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
(05620) Ét. Glutén diéta	Ebéd	Burgonya krémleves[9,12, (1,3,7)], Zöldbabfőzelék [12, (1,3,7)], Pulyka aprópecsenye (1,3,7)	Zöldségleves , Spanyol tejszínes rizottó[7,(1,3,9)]	Zöldborsóleves (1,3,7), Pusztapörkölt[12,(1,3,7)], Csemege uborka[10,(12)], Alma	Zöldségkrémleves[9,12,(1)], kenyérkocka[1,6,(5,8)], Provanszi csirkecombfilé (1,3,7), Petr. burgonya [12], Vitamin saláta	Ragu leves, Káposztás tészta, Nektarin
		Energia: 510.32 Kcal / 2,133.14 KJ	Energia: 467.67 Kcal / 1,954.86 KJ	Energia: 557.26 Kcal / 2,329.35 KJ	Energia: 606.41 Kcal / 2,534.79 KJ	Energia: 548.12 Kcal / 2,291.14 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		27.87 g 21.47 g 3.22 g	23.21 g 15.92 g 3.20 g	30.07 g 14.00 g 2.25 g	31.73 g 16.16 g 3.05 g	15.56 g 14.64 g 3.63 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!

