



Lónyay Utcai Református Gimnázium



Heti étlap 2025.10.13. - 2025.10.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat
(05648) Ét. Lónyay Gimnázium 15-18 év	Ebéd	Hamis gulyásleves [1,3,12,(7)], Bakonyi sertés ragu[1,7,(3)], Párolt rizs	Sárgaborsó krémleves metélttel[1, (3,7)], Rakott brokkoli [1,7,(3)]	Grízgaluska leves [1,3], Paradicsomos káposzta[1,(3,7)], Húsgombóc[3,(1,7)], Túró rudi[6,7,(5,8)], Kenyér[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)]	Gyümölcsleves [1,7], Füstölt sajtos csirkeragu[1,6,7], Rövidcső tészta[1]	Tárkonyos raguleves [1,7], Barackos gombóc fahéjas szórattal[1,3,(5,7)], Gyümölcs	Gombakrémleves kenyérkockával[1,6,7, (3,5,8,9,10,11,12)], Tarhonyáshús[1, (3,7)], Csemege uborka[10,(12)]
		Energia: 803.30 Kcal / 3,357.79 Kj	Energia: 763.22 Kcal / 3,190.26 Kj	Energia: 788.90 Kcal / 3,297.60 Kj	Energia: 771.83 Kcal / 3,226.25 Kj	Energia: 812.23 Kcal / 3,395.12 Kj	Energia: 842.20 Kcal / 3,520.40 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav 27.41 g 37.96 g 9.71 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 35.73 g 40.85 g 12.43 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 28.11 g 31.76 g 11.14 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 41.53 g 24.97 g 9.22 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 22.78 g 24.84 g 6.91 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 37.35 g 38.36 g 11.14 g
		Szénhidrát Cukor Só 86.53 g 0.00 g 2.45 g	Szénhidrát Cukor Só 61.31 g 0.00 g 2.23 g	Szénhidrát Cukor Só 94.93 g 9.99 g 2.78 g	Szénhidrát Cukor Só 93.43 g 14.99 g 2.04 g	Szénhidrát Cukor Só 121.79 g 16.98 g 2.36 g	Szénhidrát Cukor Só 84.99 g 1.52 g 1.96 g
(05649) Ét. Lónyay Gimnázium 11-14 év	Ebéd	Hamis gulyásleves [1,3,12,(7)], Bakonyi sertés ragu[1,7,(3)], Párolt rizs	Sárgaborsó krémleves metélttel[1, (3,7)], Rakott brokkoli [1,7,(3)]	Grízgaluska leves [1,3], Paradicsomos káposzta[1,(3,7)], Húsgombóc[3,(1,7)], Túró rudi[6,7,(5,8)], Kenyér[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)]	Gyümölcsleves [1,7], Füstölt sajtos csirkeragu[1,6,7], Rövidcső tészta[1]	Tárkonyos raguleves [1,7], Barackos gombóc fahéjas szórattal[1,3,(5,7)], Gyümölcs	Gombakrémleves kenyérkockával[1,6,7, (3,5,8,9,10,11,12)], Tarhonyáshús[1, (3,7)], Csemege uborka[10,(12)]
		Energia: 803.30 Kcal / 3,357.79 Kj	Energia: 763.22 Kcal / 3,190.26 Kj	Energia: 788.90 Kcal / 3,297.60 Kj	Energia: 771.83 Kcal / 3,226.25 Kj	Energia: 812.23 Kcal / 3,395.12 Kj	Energia: 842.20 Kcal / 3,520.40 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav 27.41 g 37.96 g 9.71 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 35.73 g 40.85 g 12.43 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 28.11 g 31.76 g 11.14 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 41.53 g 24.97 g 9.22 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 22.78 g 24.84 g 6.91 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 37.35 g 38.36 g 11.14 g
		Szénhidrát Cukor Só 86.53 g 0.00 g 2.45 g	Szénhidrát Cukor Só 61.31 g 0.00 g 2.23 g	Szénhidrát Cukor Só 94.93 g 9.99 g 2.78 g	Szénhidrát Cukor Só 93.43 g 14.99 g 2.04 g	Szénhidrát Cukor Só 121.79 g 16.98 g 2.36 g	Szénhidrát Cukor Só 84.99 g 1.52 g 1.96 g

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

