



Lónyay Utcai Református Gimnázium



Heti étlap 2025.10.13. - 2025.10.17.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(05618) Ét. tejmentes	Ebéd	Hamis gulyásleves[12, (1,3,7)], Szerb rizseshús (1,3,7), Csalamádé[10,15, (12)]	Sárgaborsó krémleves (1,3,7), Rakott brokkoli * (1,3,7,12)	Zöldségleves , grízgaluskával [1,3], Paradicsomos káposzta [1,(3,7)], Húsgombóc[3,(1,7)], Szilva, Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)]	Gyümölcsleves , Csirke pörkölt (1,3,7), orsó téstával [1]	Ragu leves, Tejberizs rizstejjel,, kakaószóráttal (1,5), Alma, Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)]
		Energia: 564.79 Kcal / 2,360.82 KJ	Energia: 570.80 Kcal / 2,385.94 KJ	Energia: 797.20 Kcal / 3,332.30 KJ	Energia: 664.51 Kcal / 2,777.65 KJ	Energia: 922.79 Kcal / 3,857.26 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		25.02 g 14.08 g 2.63 g	39.19 g 15.94 g 3.38 g	25.87 g 30.91 g 7.24 g	30.46 g 20.91 g 5.34 g	20.57 g 15.58 g 3.99 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
(05619) Ét. laktózmentes	Ebéd	Hamis gulyásleves[12, (1,3,7)], Szerb rizseshús (1,3,7), Csalamádé[10,15, (12)]	Sárgaborsó krémleves (1,3,7), Rakott brokkoli * (1,3,7,12)	Zöldségleves , grízgaluskával [1,3], Paradicsomos káposzta [1,(3,7)], Húsgombóc[3,(1,7)], Gyümölcs, Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)]	Gyümölcsleves , Csirke pörkölt (1,3,7), orsó téstával [1]	Ragu leves, Tejberizs rizstejjel,, kakaószóráttal (1,5), Alma, Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)]
		Energia: 564.79 Kcal / 2,360.82 KJ	Energia: 570.80 Kcal / 2,385.94 KJ	Energia: 910.97 Kcal / 3,807.85 KJ	Energia: 664.51 Kcal / 2,777.65 KJ	Energia: 922.79 Kcal / 3,857.26 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		25.02 g 14.08 g 2.63 g	39.19 g 15.94 g 3.38 g	27.32 g 30.92 g 7.24 g	30.46 g 20.91 g 5.34 g	20.57 g 15.58 g 3.99 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
(05620) Ét. Glutén diéta	Ebéd	Hamis gulyásleves[12, (1,3,7)], Szerb rizseshús (1,3,7), Csalamádé[10,15, (12)]	Sárgaborsó krémleves (1,3,7), Rakott brokkoli tejföllel[7,(1,3)]	Zöldségleves , Paradicsomos káposzta(1,3,7), Húsgombóc [3,(1,7)], Szilva	Gyümölcsleves , Csirke pörkölt (1,3,7), Gluténmentes orsó[3]	Ragu leves, Tejberizs [7], kakaószóráttal (1,5), Alma
		Energia: 564.79 Kcal / 2,360.82 KJ	Energia: 689.89 Kcal / 2,883.74 KJ	Energia: 554.36 Kcal / 2,317.22 KJ	Energia: 669.89 Kcal / 2,800.14 KJ	Energia: 714.34 Kcal / 2,985.94 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		25.02 g 14.08 g 2.63 g	42.72 g 26.24 g 7.06 g	19.91 g 28.07 g 6.71 g	25.26 g 19.92 g 5.49 g	23.31 g 16.07 g 5.46 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!

