



Lónyay Utcai Református Gimnázium



Heti étlap 2025.10.20. - 2025.10.24.

		hétfő	kedd	szerda
(05648) Ét. Lónyay Gimnázium 15 -18 év	Ebéd	Tojásleves [1,3,(7)], Rizseshús(1,3,7), Cékla	Karalábéleves, vajas galuska [1,3,6,(7)], Csikós sertéstokány [1,7,(3)], Rövidcső tészta[1]	Paradicsomleves [1,9,(3,7)], Barbeque csirkecombfilé [1,6,9,10,(3,7,11)], Vajas burgonya[6,12,(1,7)], Vitamin saláta [15,(10,12)]
		Energia: 814.32 Kcal / 3,403.86 Kj	Energia: 840.16 Kcal / 3,511.87 Kj	Energia: 747.81 Kcal / 3,125.85 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		30.50 g 40.04 g 10.87 g	33.28 g 42.12 g 11.69 g	34.26 g 24.34 g 4.02 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
(05649) Ét. Lónyay Gimnázium 11 -14 év	Ebéd	Tojásleves [1,3,(7)], Rizseshús(1,3,7), Cékla	Karalábéleves, vajas galuska [1,3,6,(7)], Csikós sertéstokány [1,7,(3)], Rövidcső tészta[1]	Paradicsomleves [1,9,(3,7)], Barbeque csirkecombfilé [1,6,9,10,(3,7,11)], Vajas burgonya[6,12,(1,7)], Vitamin saláta [15,(10,12)]
		Energia: 814.32 Kcal / 3,403.86 Kj	Energia: 840.16 Kcal / 3,511.87 Kj	Energia: 747.81 Kcal / 3,125.85 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		30.50 g 40.04 g 10.87 g	33.28 g 42.12 g 11.69 g	34.26 g 24.34 g 4.02 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só

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

