



Lónyay Utcai Református Gimnázium



Heti étlap 2025.10.20. - 2025.10.24.

		hétfő	kedd	szerda
(05618) Ét. tejmentes	Ebéd	Tojásleves [1,3,(7)], Zöldséges rizses hús (1,3,7,9), Csemege uborka [10,(12)]	Zöldségleves(1,3,7), Bolognai spagetti [1,(3,7)]	Paradicsomleves[9,(1,3,7)], betűtésztával[1], Provanszi csirkecombfilé(1,3,7), Tört burgonya[12], Vegyes vágott [10,(12)]
		Energia: 713.16 Kcal / 2,981.01 Kj	Energia: 583.09 Kcal / 2,437.32 Kj	Energia: 592.08 Kcal / 2,474.89 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		22.83 g 35.97 g 8.96 g	23.17 g 25.32 g 5.66 g	31.15 g 14.54 g 3.45 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
(05619) Ét. laktózmentes	Ebéd	Tojásleves [1,3,(7)], Zöldséges rizses hús (1,3,7,9), Csemege uborka [10,(12)]	Zöldségleves(1,3,7), Bolognai spagetti [1,(3,7)], reszelt sajt /laktózm./[7,(1)]	Paradicsomleves[9,(1,3,7)], betűtésztával[1], Provanszi csirkecombfilé(1,3,7), Tört burgonya[12], Vegyes vágott [10,(12)]
		Energia: 713.16 Kcal / 2,981.01 Kj	Energia: 657.46 Kcal / 2,748.18 Kj	Energia: 592.08 Kcal / 2,474.89 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		22.83 g 35.97 g 8.96 g	28.71 g 30.94 g 9.23 g	31.15 g 14.54 g 3.45 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
(05620) Ét. Glutén diéta	Ebéd	Tojásleves [3,(1,7)], Zöldséges rizses hús (1,3,7,9), Csemege uborka [10,(12)]	Zöldségleves(1,3,7), Bolognai spagetti(1,3,7), Reszelt sajt [7]	Paradicsomleves[9,(1,3,7)], gluténm. kacsatészta, Provanszi csirkecombfilé (1,3,7), Tört burgonya[12], Vegyes vágott[10,(12)]
		Energia: 706.89 Kcal / 2,954.80 Kj	Energia: 662.93 Kcal / 2,771.05 Kj	Energia: 586.06 Kcal / 2,449.73 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		23.00 g 32.49 g 8.60 g	22.58 g 31.56 g 9.48 g	30.57 g 14.53 g 3.47 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só

A glutén diéta glum. alapanyagokból készül, de nyomokban glutént tartalmazhat.

