



Lónyay Utcai Református Gimnázium



Heti étlap 2025.11.24. - 2025.11.28.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(05648) Ét. Lónyay Gimnázium 15 -18 év	Ebéd	Grízgaluska leves[1,3], Sült debreceni , Sárgaborsó főzelék [1,(3,7)], Kenyér[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)]	Rajnai zöldbableve[1,3,7,12], Bolognai spagetti másképp, reszelt sajt[1,4,7,(3)]	Gombakrémleves kenyérkockával[1,6,7, (3,5,8,9,10,11,12)], Kelkáposzta főzelék [1,12, (3,7)], Egybevagdalt[1,3,6,7, (5,8,9,10,11,12)], Alma, Kenyér[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)]	Zelleres paradicsomleves [1,9,(3,7)], Rántott karfiol [1, (3,6,7,9,10,11)], Párolt rizs , Tartármártás [3,7,10,(1)]	Kunsági húsos lebbencsleves[1,7,9,12,(3)], Nudli,vaníliás szórat[1,(12)], Gyümölcs
		Energia: 773.05 Kcal / 3,231.35 KJ	Energia: 703.24 Kcal / 2,939.54 KJ	Energia: 814.05 Kcal / 3,402.73 KJ	Energia: 806.22 Kcal / 3,370.00 KJ	Energia: 817.23 Kcal / 3,416.02 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		34.34 g30.27 g8.58 g	36.92 g25.98 g6.87 g	34.11 g34.19 g9.03 g	16.74 g28.81 g4.52 g	23.14 g21.23 g5.95 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
(05649) Ét. Lónyay Gimnázium 11 -14 év	Ebéd	Grízgaluska leves[1,3], Sült debreceni , Sárgaborsó főzelék [1,(3,7)], Kenyér[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)]	Rajnai zöldbableve[1,3,7,12], Bolognai spagetti másképp, reszelt sajt[1,4,7,(3)]	Gombakrémleves kenyérkockával[1,6,7, (3,5,8,9,10,11,12)], Kelkáposzta főzelék [1,12, (3,7)], Egybevagdalt[1,3,6,7, (5,8,9,10,11,12)], Alma, Kenyér[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)]	Zelleres paradicsomleves [1,9,(3,7)], Rántott karfiol [1, (3,6,7,9,10,11)], Párolt rizs , Tartármártás [3,7,10,(1)]	Kunsági húsos lebbencsleves[1,7,9,12,(3)], Nudli,vaníliás szórat[1,(12)], Gyümölcs
		Energia: 773.05 Kcal / 3,231.35 KJ	Energia: 703.24 Kcal / 2,939.54 KJ	Energia: 814.05 Kcal / 3,402.73 KJ	Energia: 806.22 Kcal / 3,370.00 KJ	Energia: 817.23 Kcal / 3,416.02 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		34.34 g30.27 g8.58 g	36.92 g25.98 g6.87 g	34.11 g34.19 g9.03 g	16.74 g28.81 g4.52 g	23.14 g21.23 g5.95 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		89.21 g0.12 g2.79 g	80.42 g5.99 g2.65 g	88.91 g0.00 g3.06 g	118.05 g12.99 g2.85 g	109.86 g24.98 g2.64 g

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

