



Lónyay Utcai Református Gimnázium



Heti étlap 2025.11.24. - 2025.11.28.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(05619) Ét. laktózmentes	Ebéd	Zöldségleves , Csirke aprópecsenye (1,3,7), Sárgaborsó főzelék [12, (1,3,7)], Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)]	Rajnai zöldbaleve[12, (1,3,7)], Bolognai spagetti másképp[1,4,(3,7)], reszelt sajt /laktózm./[7,(1)]	Gombakrémleves[12,(1,3,7)], Kelkáposzta főzelék [12, (1,3,7)], Húspogácsa(1,3,7), Gyümölcs, Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)]	Paradicsomleves[9,(1,3,7)], betűtészta[1], Provanszi csirkecombfilé(1,3,7), Párolt Jázmin rizs, Párolt kukorica (9)	Kunsági húsos lebbencsleves[1,9,12,(3,7)], Fodros metélt[1], Mákos szórat, Gyümölcs
		Energia: 743.55 Kcal / 3,108.04 KJ	Energia: 640.03 Kcal / 2,675.33 KJ	Energia: 780.82 Kcal / 3,263.83 KJ	Energia: 689.10 Kcal / 2,880.44 KJ	Energia: 919.16 Kcal / 3,842.09 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		44.46 g 20.79 g 3.21 g	31.95 g 23.87 g 6.18 g	36.25 g 22.37 g 4.71 g	30.99 g 18.02 g 3.19 g	29.23 g 30.47 g 7.40 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
(05620) Ét. Glutén diéta	Ebéd	Zöldségleves , Csirke aprópecsenye (1,3,7), Sárgaborsó főzelék [12, (1,3,7)]	Rajnai zöldbaleve[12, (1,3,7)], Bolognai tészta másképp Glum.[4,(1,3,7)], Reszelt sajt [7]	Gombakrémleves[12,(1,3,7)], Kelkáposzta főzelék [12, (1,3,7)], Húspogácsa(1,3,7), Gyümölcs	Paradicsomleves[9,(1,3,7)], Gluténm. betűtészta[3], Provanszi csirkecombfilé (1,3,7), Párolt Jázmin rizs, Párolt kukorica(9)	Kunsági húsos tarhonyaleves [9,12,(1,3,7)], Gluténm. metélt, Mákos szórat, Gyümölcs
		Energia: 604.77 Kcal / 2,527.94 KJ	Energia: 687.29 Kcal / 2,872.87 KJ	Energia: 642.04 Kcal / 2,683.73 KJ	Energia: 683.08 Kcal / 2,855.27 KJ	Energia: 938.27 Kcal / 3,921.97 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		40.20 g 20.36 g 3.00 g	26.19 g 24.61 g 6.45 g	31.99 g 21.94 g 4.50 g	30.41 g 18.01 g 3.21 g	22.33 g 29.66 g 7.66 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
(05620) Ét. Glutén diéta	Ebéd	Zöldségleves , Csirke aprópecsenye (1,3,7), Sárgaborsó főzelék [12, (1,3,7)]	Rajnai zöldbaleve[12, (1,3,7)], Bolognai tészta másképp Glum.[4,(1,3,7)], Reszelt sajt [7]	Gombakrémleves[12,(1,3,7)], Kelkáposzta főzelék [12, (1,3,7)], Húspogácsa(1,3,7), Gyümölcs	Paradicsomleves[9,(1,3,7)], Gluténm. betűtészta[3], Provanszi csirkecombfilé (1,3,7), Párolt Jázmin rizs, Párolt kukorica(9)	Kunsági húsos tarhonyaleves [9,12,(1,3,7)], Gluténm. metélt, Mákos szórat, Gyümölcs
		Energia: 604.77 Kcal / 2,527.94 KJ	Energia: 687.29 Kcal / 2,872.87 KJ	Energia: 642.04 Kcal / 2,683.73 KJ	Energia: 683.08 Kcal / 2,855.27 KJ	Energia: 938.27 Kcal / 3,921.97 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		40.20 g 20.36 g 3.00 g	26.19 g 24.61 g 6.45 g	31.99 g 21.94 g 4.50 g	30.41 g 18.01 g 3.21 g	22.33 g 29.66 g 7.66 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só

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

