



Lónyay Utcai Református Gimnázium



Heti étlap 2025.12.01. - 2025.12.05.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(05648) Ét. Lónyay Gimnázium 15 -18 év	Ebéd	Zöldségkrémleves gyönggyel [1,3,7,9], Lencsefőzelék [1,10,(3,7,12)], Sült virsli, Kenyér[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)]	Gyümölcsleves [1,7], Húsos zöldséges bulgur[1,(3,7,9)], Cékla[15]	Magyaros burgonyaleves [1,3,9,12,(7)], Székelykáposzta [1,7,(3,12)], Mikulás Bombi[1,7,12, (3,5,6,8)], Kenyér[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)]	Sajtkrémleves, kenyérkocka [1,6,7,(3,5,8,9,10,11,12)], Párizsias csirkemell [1,3], Petr. burgonya [12], Majonézes kukorica[3,7,10, (1,9)]	Tárkonyos szárnyas raguleves[1,7,(3)], Mákos metélt [1], Gyümölcs
		Energia: 814.42 Kcal / 3,404.28 KJ	Energia: 811.22 Kcal / 3,390.90 KJ	Energia: 848.32 Kcal / 3,545.98 KJ	Energia: 831.19 Kcal / 3,474.37 KJ	Energia: 824.12 Kcal / 3,444.82 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		37.51 g 31.79 g 9.02 g	31.13 g 33.73 g 10.40 g	31.44 g 37.58 g 14.18 g	49.17 g 29.33 g 9.52 g	33.09 g 21.36 g 4.84 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
(05649) Ét. Lónyay Gimnázium 11 -14 év	Ebéd	Zöldségkrémleves gyönggyel [1,3,7,9], Lencsefőzelék [1,10,(3,7,12)], Sült virsli, Kenyér[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)]	Gyümölcsleves [1,7], Húsos zöldséges bulgur[1,(3,7,9)], Cékla[15]	Magyaros burgonyaleves [1,3,9,12,(7)], Székelykáposzta [1,7,(3,12)], Mikulás Bombi[1,7,12, (3,5,6,8)], Kenyér[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)]	Sajtkrémleves, kenyérkocka [1,6,7,(3,5,8,9,10,11,12)], Párizsias csirkemell [1,3], Petr. burgonya [12], Majonézes kukorica[3,7,10, (1,9)]	Tárkonyos szárnyas raguleves[1,7,(3)], Mákos metélt [1], Gyümölcs
		Energia: 814.42 Kcal / 3,404.28 KJ	Energia: 811.22 Kcal / 3,390.90 KJ	Energia: 848.32 Kcal / 3,545.98 KJ	Energia: 831.19 Kcal / 3,474.37 KJ	Energia: 824.12 Kcal / 3,444.82 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		37.51 g 31.79 g 9.02 g	31.13 g 33.73 g 10.40 g	31.44 g 37.58 g 14.18 g	49.17 g 29.33 g 9.52 g	33.09 g 21.36 g 4.84 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só

Nyomokban mogorót, dióféléket szezámagot tartalmazhat.
Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

