



Lónyay Utcai Református Gimnázium



Heti étlap 2025.12.08. - 2025.12.12.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(05619) Ét. laktózmentes	Ebéd	Szerecsendiós burgonyakrémleves[12,(1)], Natúr csirkemell, Petr. rizs , Cékla[15]	Zöldbableves(1,3,7), Bolognai spagetti [1,(3,7)], reszelt sajt /laktózm./[7,(1)]	Zöldségleves [9], Sólet füstölt tarjával(1,3,7), Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Narancs	Meggyleves, Sült csirkecomb filé(1,3,7), Kukoricás jázmin rizs(9), Csalamádé(12)	Gulyásleves[12,(1,3,7)], Tejberizs rizstejjel,, kakaószóráttal (1,5), Mandarin, Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)]
		Energia: 630.89 Kcal / 2,637.12 KJ	Energia: 640.80 Kcal / 2,678.54 KJ	Energia: 702.46 Kcal / 2,936.28 KJ	Energia: 705.98 Kcal / 2,951.00 KJ	Energia: 912.66 Kcal / 3,814.92 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		30.50 g15.37 g1.88 g	29.27 g28.73 g8.95 g	34.21 g20.41 g5.54 g	32.27 g19.01 g3.70 g	19.51 g16.17 g4.29 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
(05620) Ét. Glutén diéta	Ebéd	Szerecsendiós burgonyakrémleves[12,(1)], Zöldborsófőzelék [12], Natúr csirkemell	Zöldbableves(1,3,7), Bolognai spagetti(1,3,7), reszelt sajt [7]	Zöldségleves [9], Sólet füstölt tarjával(1,3,7), Narancs	Meggyleves, Sült csirkecomb filé(1,3,7), Kukoricás jázmin rizs(9), Csalamádé(12)	Gulyásleves[12,(1,3,7)], Tejberizs rizstejjel,, kakaószóráttal (1,5), Mandarin
		Energia: 605.10 Kcal / 2,529.32 KJ	Energia: 683.46 Kcal / 2,856.86 KJ	Energia: 563.68 Kcal / 2,356.18 KJ	Energia: 705.98 Kcal / 2,951.00 KJ	Energia: 773.88 Kcal / 3,234.82 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		38.29 g18.73 g2.16 g	25.91 g32.16 g10.99 g	29.95 g19.98 g5.33 g	32.27 g19.01 g3.70 g	15.25 g15.74 g4.08 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
(05620) Ét. Glutén diéta	Ebéd	69.09 g8.19 g2.19 g	70.96 g0.00 g2.02 g	64.30 g0.00 g4.67 g	99.72 g26.13 g2.22 g	140.78 g55.71 g1.87 g

A glutén diéta glum. alapanyagokból készül, de nyomokban glutént tartalmazhat.
Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

