



Lónyay Utcai Református Gimnázium



Heti étlap 2026.01.19. - 2026.01.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(05648) Ét. Lónyay Gimnázium 15 -18 év	Ebéd	Magyaros karfiollevés [1, (3,7)], Paprikás burgonya [12, (1,3,7)], Csemege uborka[10, (12)], Tk. kenyér[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)]	Tárkonyos zöldséglevés[1,7, (3)], Ananászos csirkeragu [1,7], Párolt rizs	Karotta krémlevés burgonyagombóccal[1,6,7], Zöldborsófőzelék [1,7], Petr. vagdalt [1,3,6,(5,8)], Alma	Paradicsomlevés[1,(3,7)], Gyros csirkecombfilé (3,6,7,9,10,11), Tört burgonya [12], Vegyes saláta öntettel[7]	Bugaci húsgalus kaleves [1,3,7,12], Darásmetélt lekvárral[1,15], Gyümölcs
		Energia: 752.41 Kcal / 3,145.07 KJ	Energia: 735.45 Kcal / 3,074.18 KJ	Energia: 830.80 Kcal / 3,472.74 KJ	Energia: 766.60 Kcal / 3,204.39 KJ	Energia: 816.11 Kcal / 3,411.34 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		24.89 g 27.75 g 6.00 g	39.87 g 22.68 g 5.33 g	36.09 g 36.37 g 9.03 g	35.59 g 28.10 g 6.71 g	27.57 g 27.29 g 6.94 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
(05649) Ét. Lónyay Gimnázium 11 -14 év	Ebéd	Magyaros karfiollevés [1, (3,7)], Paprikás burgonya [12, (1,3,7)], Csemege uborka[10, (12)], Tk. kenyér[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)]	Tárkonyos zöldséglevés[1,7, (3)], Ananászos csirkeragu [1,7], Párolt rizs	Karotta krémlevés burgonyagombóccal[1,6,7], Zöldborsófőzelék [1,7], Petr. vagdalt [1,3,6,(5,8)], Alma	Paradicsomlevés[1,(3,7)], Gyros csirkecombfilé (3,6,7,9,10,11), Tört burgonya [12], Vegyes saláta öntettel[7]	Bugaci húsgalus kaleves [1,3,7,12], Darásmetélt lekvárral[1,15], Gyümölcs
		Energia: 752.41 Kcal / 3,145.07 KJ	Energia: 735.45 Kcal / 3,074.18 KJ	Energia: 830.80 Kcal / 3,472.74 KJ	Energia: 766.60 Kcal / 3,204.39 KJ	Energia: 816.11 Kcal / 3,411.34 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		24.89 g 27.75 g 6.00 g	39.87 g 22.68 g 5.33 g	36.09 g 36.37 g 9.03 g	35.59 g 28.10 g 6.71 g	27.57 g 27.29 g 6.94 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só

Nyomokban moggyorót, dióféléket szezám-magot tartalmazhat.
Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

