



Lónyay Utcai Református Gimnázium



Heti étlap 2026.01.19. - 2026.01.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(05619) Ét. laktózmentes	Ebéd	Karfiolleves , Pusstapörkölt [12], Csemege uborka[10, (12)], Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)]	Tárkonyos zöldségleves, Szerb rizseshús , Csalamádé (12)	Karotta krémleves[12], Rakott kelkáposzta(12), Narancs	Paradicsomleves[1], betűtésztával[1], Gyros csirkecomb , Tört burgonya [12], Vegyes saláta öntettel Tej	Bugaci húsgaluskaleves[12], Káposztás kocka[1], Narancs
		Energia: 605.67 Kcal / 2,531.70 KJ	Energia: 535.17 Kcal / 2,237.01 KJ	Energia: 543.64 Kcal / 2,272.42 KJ	Energia: 684.31 Kcal / 2,860.42 KJ	Energia: 676.80 Kcal / 2,829.02 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		29.84 g 15.80 g 2.53 g	26.57 g 13.88 g 2.61 g	31.76 g 15.91 g 3.63 g	29.96 g 17.11 g 2.60 g	21.65 g 21.14 g 4.58 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
(05620) Ét. Glutén diéta	Ebéd	Karfiolleves , Pusstapörkölt [12], Csemege uborka[10, (12)]	Tárkonyos zöldségleves, Szerb rizseshús , Csalamádé (12)	Karotta krémleves[12], Rakott kelkáposzta[7], Narancs	Paradicsomleves[1], Gluténm. betűtészta, Gyros csirkecomb , Tört burgonya [12], Vegyes saláta öntettel[7]	Bugaci húsgaluskaleves[12], Káposztás tészta, Narancs
		Energia: 466.89 Kcal / 1,951.60 KJ	Energia: 535.17 Kcal / 2,237.01 KJ	Energia: 703.65 Kcal / 2,941.26 KJ	Energia: 750.56 Kcal / 3,137.34 KJ	Energia: 610.17 Kcal / 2,550.51 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		25.58 g 15.37 g 2.32 g	26.57 g 13.88 g 2.61 g	29.51 g 35.13 g 11.22 g	33.44 g 21.20 g 5.86 g	15.38 g 16.90 g 4.15 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
(05620) Ét. Glutén diéta	Ebéd	Karfiolleves , Pusstapörkölt [12], Csemege uborka[10, (12)]	Tárkonyos zöldségleves, Szerb rizseshús , Csalamádé (12)	Karotta krémleves[12], Rakott kelkáposzta[7], Narancs	Paradicsomleves[1], Gluténm. betűtészta, Gyros csirkecomb , Tört burgonya [12], Vegyes saláta öntettel[7]	Bugaci húsgaluskaleves[12], Káposztás tészta, Narancs
		Energia: 466.89 Kcal / 1,951.60 KJ	Energia: 535.17 Kcal / 2,237.01 KJ	Energia: 703.65 Kcal / 2,941.26 KJ	Energia: 750.56 Kcal / 3,137.34 KJ	Energia: 610.17 Kcal / 2,550.51 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		25.58 g 15.37 g 2.32 g	26.57 g 13.88 g 2.61 g	29.51 g 35.13 g 11.22 g	33.44 g 21.20 g 5.86 g	15.38 g 16.90 g 4.15 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só

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

