



Lónyay Utcai Református Gimnázium



Heti étlap 2026.01.26. - 2026.01.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(05648) Ét. Lónyay Gimnázium 15 -18 év	Ebéd	BurgonyakréMLEves gyöNGgyel[1,3,7,12], Zöldborsós tejszínes csirkeragu[1,7], Párolt rizs	Karalábéleves, vajas galuska [1,3,6,(7)], Milánói spagetti reszelt sajttal[1,7]	Erőleves csigatészta[1,3], Töltött káposzta tejföllel[1,7, (12)], Tk. kenyér[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Gyümölcs	Gyümölcseves [1,7], Rántott sajt [1,7,(3,6)], Kukoricás rizs (9), Tartármártás [3,7,10,(1)]	Bojtárleves[1,7,12], Piskóta [1,3,(5,6,7,8,10,11,12)], csokiöntettel [1,(5)], Gyümölcs
		Energia: 724.69 Kcal / 3,029.20 KJ	Energia: 763.65 Kcal / 3,192.06 KJ	Energia: 779.18 Kcal / 3,256.97 KJ	Energia: 849.25 Kcal / 3,549.87 KJ	Energia: 799.19 Kcal / 3,340.61 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
		36.01 g 21.77 g 4.13 g	35.50 g 30.90 g 7.88 g	24.54 g 32.10 g 8.56 g	21.65 g 35.37 g 9.06 g	25.27 g 27.29 g 8.44 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
(05649) Ét. Lónyay Gimnázium 11 -14 év	Ebéd	BurgonyakréMLEves gyöNGgyel[1,3,7,12], Zöldborsós tejszínes csirkeragu[1,7], Párolt rizs	Karalábéleves, vajas galuska [1,3,6,(7)], Milánói spagetti reszelt sajttal[1,7]	Erőleves csigatészta[1,3], Töltött káposzta tejföllel[1,7, (12)], Tk. kenyér[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Gyümölcs	Gyümölcseves [1,7], Rántott sajt [1,7,(3,6)], Kukoricás rizs (9), Tartármártás [3,7,10,(1)]	Bojtárleves[1,7,12], Piskóta [1,3,(5,6,7,8,10,11,12)], csokiöntettel [1,(5)], Gyümölcs
		Energia: 724.69 Kcal / 3,029.20 KJ	Energia: 763.65 Kcal / 3,192.06 KJ	Energia: 779.18 Kcal / 3,256.97 KJ	Energia: 849.25 Kcal / 3,549.87 KJ	Energia: 799.19 Kcal / 3,340.61 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
		36.01 g 21.77 g 4.13 g	35.50 g 30.90 g 7.88 g	24.54 g 32.10 g 8.56 g	21.65 g 35.37 g 9.06 g	25.27 g 27.29 g 8.44 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só

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

