



Lónyay Utcai Református Gimnázium



Heti étlap 2026.01.26. - 2026.01.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(05619) Ét. laktózmentes	Ebéd	BurgonyakréMLEves [12], Pörkölt , Zöldbabfőzelék[12], Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)]	Zöldségleves, Bolognai spagetti [1], reszelt sajt /laktózm./[7,(1)]	Erőleves kiscsillag[1], Húsgombóc [3], Töltött káposzta apró(12), Alma, Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)]	Gyümölcsleves , Fűszeres sült csirkecombfilé (1,3,6,7,10,11), Petr. jázminrizs , Párolt ceruzabab- kukorica(9)	Bojtárleves[1,12], Tejberizs rizstejjel,, kakaószórat (1,5), Mandarin, Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)]
		Energia: 665.68 Kcal / 2,782.54 KJ	Energia: 657.46 Kcal / 2,748.18 KJ	Energia: 485.88 Kcal / 2,030.98 KJ	Energia: 631.73 Kcal / 2,640.63 KJ	Energia: 968.60 Kcal / 4,048.75 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		33.17 g 21.72 g 3.22 g	28.71 g 30.94 g 9.23 g	23.43 g 15.00 g 3.23 g	20.52 g 20.14 g 5.27 g	20.88 g 17.75 g 4.46 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
(05620) Ét. Glutén diéta	Ebéd	BurgonyakréMLEves [12], Pörkölt , Zöldbabfőzelék[12]	Zöldségleves, Bolognai spagetti, reszelt sajt [7]	Erőleves kacsatésztával, Húsgombóc [3], Töltött káposzta apró(12), Tejföl[7, (1)], Alma	Gyümölcsleves , Fűszeres sült csirkecombfilé (1,3,6,7,10,11), Petr. jázminrizs , Párolt ceruzabab- kukorica(9)	Bojtárleves[12], Tejberizs [7], kakaószórat (1,5), Mandarin
		Energia: 526.90 Kcal / 2,202.44 KJ	Energia: 662.93 Kcal / 2,771.05 KJ	Energia: 356.93 Kcal / 1,491.97 KJ	Energia: 631.73 Kcal / 2,640.63 KJ	Energia: 782.94 Kcal / 3,272.69 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		28.91 g 21.29 g 3.01 g	22.58 g 31.56 g 9.48 g	18.89 g 14.65 g 3.38 g	20.52 g 20.14 g 5.27 g	23.10 g 17.58 g 5.96 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
(05620) Ét. Glutén diéta	Ebéd	BurgonyakréMLEves [12], Pörkölt , Zöldbabfőzelék[12]	Zöldségleves, Bolognai spagetti, reszelt sajt [7]	Erőleves kacsatésztával, Húsgombóc [3], Töltött káposzta apró(12), Tejföl[7, (1)], Alma	Gyümölcsleves , Fűszeres sült csirkecombfilé (1,3,6,7,10,11), Petr. jázminrizs , Párolt ceruzabab- kukorica(9)	Bojtárleves[12], Tejberizs [7], kakaószórat (1,5), Mandarin
		Energia: 526.90 Kcal / 2,202.44 KJ	Energia: 662.93 Kcal / 2,771.05 KJ	Energia: 356.93 Kcal / 1,491.97 KJ	Energia: 631.73 Kcal / 2,640.63 KJ	Energia: 782.94 Kcal / 3,272.69 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		28.91 g 21.29 g 3.01 g	22.58 g 31.56 g 9.48 g	18.89 g 14.65 g 3.38 g	20.52 g 20.14 g 5.27 g	23.10 g 17.58 g 5.96 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!

