



Lónyay Utcai Református Gimnázium



Heti étlap 2026.03.09. - 2026.03.13.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek
(05648) Ét. Lónyay Gimnázium 15 -18 év	Ebéd	Zöldborsóleves kiskocka[1], Milánói spagetti reszelt sajttal [1,7]	Tejfölös burgonyaleves [1,3,7,9,12], Párolt csirkemell, Gyümölcsszós[1,7], Kusz- kusz[1,(5,8,11)], Gyümölcs	Szerecsendiós karfiolkrémleves[1,6,7, (3,5,8,9,10,11,12)], Barbeque csirkeragu[1,6,9,10, (3,7,11,12)], Tört burgonya [12]	Frankfurti leves[1,7,12], Tejbegríz kakaószerattal[1,7, (5)], Gyümölcs, Tk. kenyér[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)]
		Energia: 742.42 Kcal / 3,103.32 KJ	Energia: 764.37 Kcal / 3,195.07 KJ	Energia: 760.29 Kcal / 3,178.01 KJ	Energia: 794.62 Kcal / 3,321.51 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		37.30 g 26.19 g 6.65 g	40.06 g 19.76 g 4.58 g	37.87 g 29.27 g 5.18 g	26.77 g 17.79 g 5.75 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
(05649) Ét. Lónyay Gimnázium 11 -14 év	Ebéd	Zöldborsóleves kiskocka[1], Milánói spagetti reszelt sajttal [1,7]	Tejfölös burgonyaleves [1,3,7,9,12], Párolt csirkemell, Gyümölcsszós[1,7], Kusz- kusz[1,(5,8,11)], Gyümölcs	Szerecsendiós karfiolkrémleves[1,6,7, (3,5,8,9,10,11,12)], Barbeque csirkeragu[1,6,9,10, (3,7,11,12)], Tört burgonya [12]	Frankfurti leves[1,7,12], Tejbegríz kakaószerattal[1,7, (5)], Gyümölcs, Tk. kenyér[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)]
		Energia: 742.42 Kcal / 3,103.32 KJ	Energia: 764.37 Kcal / 3,195.07 KJ	Energia: 760.29 Kcal / 3,178.01 KJ	Energia: 794.62 Kcal / 3,321.51 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		37.30 g 26.19 g 6.65 g	40.06 g 19.76 g 4.58 g	37.87 g 29.27 g 5.18 g	26.77 g 17.79 g 5.75 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só

Nyomokban mogorót, dióféléket szezámmagot tartalmazhat.
Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

