



Lónyay Utcai Református Gimnázium



Heti étlap 2026.03.09. - 2026.03.13.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(05619) Ét. laktózmentes	Ebéd	Karotta krémleves[12], Rizseshús, Csemege uborka [10,(12)]	Karalábéleves, Vadas tokány [10,(12)], Tészta köret rövidcső[1]	Kassai burgonyaleves[9,12], Parajfőzelék diétás[1], Húspogácsa, Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Gyümölcs	Karfiolkrémleves [12], Sütőben sült hal[1,4, (3,6,7,10,11)], Tört burgonya [12], Csemege uborka[10, (12)]	Húsos kelkáposztaleves[12], Darásmetelt [1], baracklekvárral (12), Alma, Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)]
		Energia: 685.29 Kcal / 2,864.51 KJ	Energia: 675.25 Kcal / 2,822.55 KJ	Energia: 858.92 Kcal / 3,590.29 KJ	Energia: 543.44 Kcal / 2,271.58 KJ	Energia: 778.66 Kcal / 3,254.80 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		23.13 g27.85 g7.82 g	25.50 g31.74 g7.49 g	34.12 g43.99 g12.00 g	28.78 g17.82 g3.56 g	27.69 g9.11 g1.37 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
(05620) Ét. Glutén diéta	Ebéd	Karotta krémleves[12], Rizseshús, Csemege uborka [10,(12)]	Zöldborsóleves Glum., Vadas tokány[10,(12)], Gluténmentes szarvacska	Kassai burgonyaleves[9,12], Parajfőzelék , Húspogácsa, Gyümölcs	Karfiolkrémleves [12], Sütőben sült hal Glu.[4, (1,3,6,7,10,11)], Tört burgonya[12], Csemege uborka[10,(12)]	Húsos kelkáposztaleves[12], Darásmetelt Gluténm[1], baracklekvárral (12), Alma
		Energia: 685.29 Kcal / 2,864.51 KJ	Energia: 762.20 Kcal / 3,186.00 KJ	Energia: 715.44 Kcal / 2,990.54 KJ	Energia: 571.63 Kcal / 2,389.41 KJ	Energia: 722.81 Kcal / 3,021.35 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		23.13 g27.85 g7.82 g	26.47 g30.58 g7.56 g	29.80 g41.74 g11.60 g	28.49 g17.77 g3.56 g	20.06 g9.36 g1.61 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		83.85 g2.59 g1.37 g	93.24 g3.10 g2.18 g	53.53 g2.79 g2.79 g	71.15 g1.33 g2.11 g	137.93 g24.81 g2.40 g

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

