



Lónyay Utcai Református Gimnázium



Heti étlap 2026.03.16. - 2026.03.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(05648) Ét. Lónyay Gimnázium 15 -18 év	Ebéd	Tojásleves [1,3], Húsos zöldséges kuszkusz[1, (5,8,9,11)], Cékla[15]	Zellerkrémleves gyönggyel [1,3,7,9], Spanyol tejszínes rizottó[7]	Burgonya gombóclevés [1,6,7,9,12], Paradicsomos káposzta[1], Húsgombóc[3], Gyümölcs, Tk. kenyér[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)]	Sajtkrémleves, kenyérkocka [1,6,7,(3,5,8,9,10,11,12)], Sertés pörkölt [1], Főtt burgonya [12], Mongolsaláta [10,15,(12)]	Orosházi raguleves[1,7,9,12], Túrós fodros kockatészta [1,7], Gyümölcs
		Energia: 845.46 Kcal / 3,534.02 KJ	Energia: 810.33 Kcal / 3,387.18 KJ	Energia: 794.00 Kcal / 3,318.92 KJ	Energia: 835.79 Kcal / 3,493.60 KJ	Energia: 835.93 Kcal / 3,494.19 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		35.91 g42.70 g11.31 g	31.80 g38.79 g11.86 g	27.18 g26.17 g6.92 g	37.03 g45.21 g16.52 g	40.88 g33.70 g12.43 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
(05649) Ét. Lónyay Gimnázium 11 -14 év	Ebéd	Tojásleves [1,3], Húsos zöldséges kuszkusz[1, (5,8,9,11)], Cékla[15]	Zellerkrémleves gyönggyel [1,3,7,9], Spanyol tejszínes rizottó[7]	Burgonya gombóclevés [1,6,7,9,12], Paradicsomos káposzta[1], Húsgombóc[3], Gyümölcs, Tk. kenyér[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)]	Sajtkrémleves, kenyérkocka [1,6,7,(3,5,8,9,10,11,12)], Sertés pörkölt [1], Főtt burgonya [12], Mongolsaláta [10,15,(12)]	Orosházi raguleves[1,7,9,12], Túrós fodros kockatészta [1,7], Gyümölcs
		Energia: 845.46 Kcal / 3,534.02 KJ	Energia: 810.33 Kcal / 3,387.18 KJ	Energia: 794.00 Kcal / 3,318.92 KJ	Energia: 835.79 Kcal / 3,493.60 KJ	Energia: 835.93 Kcal / 3,494.19 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		35.91 g42.70 g11.31 g	31.80 g38.79 g11.86 g	27.18 g26.17 g6.92 g	37.03 g45.21 g16.52 g	40.88 g33.70 g12.43 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó

Nyomokban moggyorót, dióféléket szezámagot tartalmazhat.
Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

