



Lónyay Utcai Református Gimnázium



Heti étlap 2026.04.27. - 2026.05.01.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök		
(05648) Ét. Lónyay Gimnázium 15 -18 év	Ebéd	Tojásleves [1,3], Rizseshús, Savanyú[10,(12)]			Zellerkrémleves gyönggyel [1,3,7,9], Paprikás burgonya [12], Savanyú[15], Kenyér [1,6,7,(3,5,8,9,10,11,12)]			Zöldségleves rizstésztával [1,9], Húsgombóc[3], Paradicsomos káposzta[1], Tk. kenyér[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)]			Májgaluska leves [1,3], Bécsi fánk[1,3,7,(5,8)], Gyümölcs		
		Energia: 798.69 Kcal / 3,338.52 KJ			Energia: 771.71 Kcal / 3,225.75 KJ			Energia: 818.45 Kcal / 3,421.12 KJ			Energia: 742.47 Kcal / 3,103.52 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		30.33 g	41.06 g	10.99 g	25.26 g	28.84 g	6.60 g	26.82 g	34.64 g	7.93 g	24.64 g	26.36 g	8.21 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
73.57 g	3.24 g	4.06 g	96.21 g	0.00 g	4.10 g	96.70 g	19.98 g	3.07 g	98.92 g	30.32 g	2.80 g		
(05649) Ét. Lónyay Gimnázium 11 -14 év	Ebéd	Tojásleves [1,3], Rizseshús, Savanyú[10,(12)]			Zellerkrémleves gyönggyel [1,3,7,9], Paprikás burgonya [12], Savanyú[15], Kenyér [1,6,7,(3,5,8,9,10,11,12)]			Zöldségleves rizstésztával [1,9], Húsgombóc[3], Paradicsomos káposzta[1], Tk. kenyér[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)]			Májgaluska leves [1,3], Bécsi fánk[1,3,7,(5,8)], Gyümölcs		
		Energia: 798.69 Kcal / 3,338.52 KJ			Energia: 771.71 Kcal / 3,225.75 KJ			Energia: 818.45 Kcal / 3,421.12 KJ			Energia: 742.47 Kcal / 3,103.52 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		30.33 g	41.06 g	10.99 g	25.26 g	28.84 g	6.60 g	26.82 g	34.64 g	7.93 g	24.64 g	26.36 g	8.21 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
73.57 g	3.24 g	4.06 g	96.21 g	0.00 g	4.10 g	96.70 g	19.98 g	3.07 g	98.92 g	30.32 g	2.80 g		

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

