



Lónyay Utcai Református Gimnázium



Heti étlap 2026.04.27. - 2026.05.01.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök		
(05620) Ét. Glutén diéta	Ebéd	Tojásleves [3], Rizses hús, Savanyú[10,(12)]			Zellerkrémleves [9, 12], Görög rakott burgonya [12]			Nyári zöldségleves[12], Paradicsomos káposzta, Húsgombóc [3]			Májgaluska leves, Darásmetélt Gluténm[1], baracklevárral (12), Alma		
		Energia: 702.99 Kcal / 2,938.50 KJ			Energia: 723.70 Kcal / 3,025.07 KJ			Energia: 463.92 Kcal / 1,939.19 KJ			Energia: 695.18 Kcal / 2,905.85 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		22.82 g	32.38 g	8.57 g	24.62 g	29.45 g	8.79 g	21.41 g	20.53 g	3.62 g	15.37 g	10.19 g	1.64 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	77.19 g	2.84 g	2.97 g	87.46 g	4.38 g	2.26 g	47.29 g	0.00 g	2.16 g	133.15 g	24.81 g	2.09 g	
(05686) Ét. Laktózmentes **	Ebéd	Tojásleves [1,3], Rizses hús, Savanyú[10,(12)]			Zellerkrémleves [9, 12], Görög rakott burgonya [1, 12]			Nyári zöldségleves[12], Paradicsomos káposzta[1], Húsgombóc [3], Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)]			Májgaluska leves, Darásmetélt [1], baracklevárral (12), Alma		
		Energia: 693.70 Kcal / 2,899.67 KJ			Energia: 723.53 Kcal / 3,024.36 KJ			Energia: 632.42 Kcal / 2,643.52 KJ			Energia: 612.25 Kcal / 2,559.21 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		22.71 g	34.14 g	8.76 g	25.22 g	29.49 g	8.79 g	25.45 g	20.09 g	3.71 g	18.74 g	9.51 g	1.19 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	75.07 g	2.84 g	2.33 g	86.72 g	4.38 g	2.26 g	86.05 g	14.99 g	2.42 g	111.50 g	24.51 g	1.98 g	

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

