



Lónyay Utcai Református Gimnázium



Heti étlap 2026.05.11. - 2026.05.15.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05648) Ét. Lónyay Gimnázium 15 -18 év	Ebéd	Snidlinges burgonyakrémléves [1,3,7,12], Zöldborsóféőzelék [1,7], Bundázott párizsi[1, (3,6,7,10)]			Zelleres paradicsomleves [1,9], Hentes tokány[1,10, (12)], Tört burgonya [12]			Erőleves tavaszi módra [1,3,9], Töltött káposzta tejföllel[1,3,7,(12)], Tk. kenyér [1,(3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Gyümölcs			Brokkolikrémléves[1,6,7, (3,5,8,9,10,11,12)], Orly csirkemell [1,3], Petr. burgonya [12], Füstölt sajtos répasaláta[3,7,10,(1,12)]			Bugaci húsgaluskaeves [1,3,7,12], Darásmetélt lekvárral[1,15], Gyümölcs		
		Energia: 769.65 Kcal / 3,217.14 KJ			Energia: 718.59 Kcal / 3,003.71 KJ			Energia: 718.53 Kcal / 3,003.46 KJ			Energia: 820.33 Kcal / 3,428.98 KJ			Energia: 847.29 Kcal / 3,541.67 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		25.51 g	36.52 g	6.36 g	26.80 g	32.08 g	8.58 g	25.25 g	34.35 g	8.91 g	46.31 g	31.95 g	6.31 g	27.92 g	29.19 g	7.15 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
82.67 g	7.99 g	2.53 g	78.54 g	12.28 g	3.19 g	73.85 g	0.00 g	3.63 g	89.26 g	0.50 g	3.30 g	115.64 g	4.89 g	2.32 g		
(05649) Ét. Lónyay Gimnázium 11 -14 év	Ebéd	Snidlinges burgonyakrémléves [1,3,7,12], Zöldborsóféőzelék [1,7], Bundázott párizsi[1, (3,6,7,10)]			Zelleres paradicsomleves [1,9], Hentes tokány[1,10, (12)], Tört burgonya [12]			Erőleves tavaszi módra [1,3,9], Töltött káposzta tejföllel[1,3,7,(12)], Tk. kenyér [1,(3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Gyümölcs			Brokkolikrémléves[1,6,7, (3,5,8,9,10,11,12)], Orly csirkemell [1,3], Petr. burgonya [12], Füstölt sajtos répasaláta[3,7,10,(1,12)]			Bugaci húsgaluskaeves [1,3,7,12], Darásmetélt lekvárral[1,15], Gyümölcs		
		Energia: 769.65 Kcal / 3,217.14 KJ			Energia: 718.59 Kcal / 3,003.71 KJ			Energia: 718.53 Kcal / 3,003.46 KJ			Energia: 820.33 Kcal / 3,428.98 KJ			Energia: 847.29 Kcal / 3,541.67 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		25.51 g	36.52 g	6.36 g	26.80 g	32.08 g	8.58 g	25.25 g	34.35 g	8.91 g	46.31 g	31.95 g	6.31 g	27.92 g	29.19 g	7.15 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
82.67 g	7.99 g	2.53 g	78.54 g	12.28 g	3.19 g	73.85 g	0.00 g	3.63 g	89.26 g	0.50 g	3.30 g	115.64 g	4.89 g	2.32 g		

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

