



# Lónyay Utcai Református Gimnázium



Heti étlap 2026.06.08. - 2026.06.12.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(05648) Ét. Lónyay Gimnázium 15 -18 év</b>	<b>Ebéd</b>	Tojásleves [1,3], Rizseshús, Savanyú[10,(12)]			Karfiolleves kiscsillag[1], Gombapaprikás[1,7], Szarvacska tészta[1]			Zöldségkrémleves gyönggyel [1,3,7,9], Paprikás burgonya [12], Csemege uborka[10, (12)], Gyümölcs, Tk. kenyér [1,(3,5,6,7,8,9,10,11,12)]			Paradicsomleves [1,9], Kukoricapelyhes csirkefalatok (3,6,7,9,10,11), Rizi-bizi , Friss uborkasaláta			Palóc gulyásleves[1,7,12], Piskóta [1,3, (5,6,7,8,10,11,12)], Csokiöntet [1,(5)], Gyümölcs, Tk. kenyér[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)]		
		Energia: 798.69 Kcal / 3,338.52 KJ			Energia: 708.18 Kcal / 2,960.19 KJ			Energia: 848.81 Kcal / 3,548.03 KJ			Energia: 844.59 Kcal / 3,530.39 KJ			Energia: 820.16 Kcal / 3,428.27 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	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	26.63 g	27.73 g	5.32 g	27.03 g	32.28 g	10.57 g	27.34 g	23.74 g	2.92 g	31.44 g	17.77 g	4.91 g
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	
73.57 g		3.24 g	4.06 g	86.51 g		0.00 g	2.91 g	107.73 g		1.52 g	3.16 g	129.20 g		20.07 g	3.21 g	

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

