



Lónyay Utcai Református Gimnázium

Heti étlap 2026.09.07. - 2026.09.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(05618) Ét. tejmentes	Ebéd	Burgonya krémleves[9,12], Zöldbabfőzelék [12], Pulyka aprópecsenye, Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)]	Zöldségleves , Spanyol rizottó tejml.(9)	Zöldborsóleves , Pusztapörkölt[12], Csemege uborka[10,(12)], Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)]	Zöldségkrémleves[9,12], Provanszi csirkecombfilé, Petr. burgonya [12], Vitamin saláta	Ragu leves, Káposztás kocka[1], Gyümölcs
		Energia: 649.10 Kcal / 2,713.24 KJ	Energia: 572.73 Kcal / 2,394.01 KJ	Energia: 661.25 Kcal / 2,764.03 KJ	Energia: 537.91 Kcal / 2,248.46 KJ	Energia: 578.68 Kcal / 2,418.88 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		32.13 g 21.90 g 3.43 g	24.70 g 18.37 g 3.30 g	33.93 g 14.03 g 2.46 g	30.18 g 14.19 g 2.75 g	20.14 g 18.84 g 4.02 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
(05619) Ét. laktózmentes	Ebéd	Burgonya krémleves[9,12], Zöldbabfőzelék [12], Pulyka aprópecsenye, Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)]	Zöldségleves , Spanyol rizottó tejml.(9)	Karfiolleves , Pusztapörkölt [12], Csemege uborka[10, (12)], Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Nektarin	Zöldségkrémleves[9,12], Provanszi csirkecombfilé, Petr. burgonya [12], Vitamin saláta	Ragu leves, Káposztás kocka[1], Gyümölcs
		Energia: 649.10 Kcal / 2,713.24 KJ	Energia: 572.73 Kcal / 2,394.01 KJ	Energia: 652.97 Kcal / 2,729.41 KJ	Energia: 537.91 Kcal / 2,248.46 KJ	Energia: 578.68 Kcal / 2,418.88 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		32.13 g 21.90 g 3.43 g	24.70 g 18.37 g 3.30 g	30.40 g 15.91 g 2.71 g	30.18 g 14.19 g 2.75 g	20.14 g 18.84 g 4.02 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
(05620) Ét. Glutén diéta	Ebéd	Burgonya krémleves[9,12], Zöldbabfőzelék [12], Pulyka aprópecsenye	Zöldségleves , Spanyol tejszínes rizottó[7,(9)]	Zöldborsóleves , Pusztapörkölt[12], Csemege uborka[10,(12)], Nektarin	Zöldségkrémleves[9,12], ,kenyérkocka[1,6,(5,8)], Provanszi csirkecombfilé, Petr. burgonya [12], Vitamin saláta	Ragu leves, Káposztás tészta, Gyümölcs
		Energia: 510.32 Kcal / 2,133.14 KJ	Energia: 467.67 Kcal / 1,954.86 KJ	Energia: 577.75 Kcal / 2,415.00 KJ	Energia: 586.91 Kcal / 2,453.28 KJ	Energia: 512.05 Kcal / 2,140.37 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		27.87 g 21.47 g 3.22 g	23.21 g 15.92 g 3.20 g	30.61 g 14.06 g 2.30 g	31.64 g 14.35 g 2.83 g	13.87 g 14.60 g 3.59 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só

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

