



Lónyay Utcai Református Gimnázium



Heti étlap 2026.09.14. - 2026.09.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(05676) Ét. Lónyay Gimnázium "A"	Ebéd	Karalábéleves, vajas galuska [1,3,6,(7)], Csireragu sajtmártásban[1,6,7], Párolt rizs	Gombakrémleves gyönggyel [1,3,7], Lasagne[1,3,7,9]	Nyári zöldségleves [1], Füstölt főtt tarja, Sárgaborsó főzelék [1], Túró Rudi [6,7, (5,8)], Tk. kenyér[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)]	Paradicsomleves [1,9], Zöldborsós csirkeragu[1,7], Petr. rizs	Palóc gulyásleves[1,7,12], Szilvalek tölt nudli fahéjas szórattal[1,5,6,7,12,(8)], Gyümölcs, Tk. kenyér[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)]
		Energia: 819.21 Kcal / 3,424.30 KJ	Energia: 817.38 Kcal / 3,416.65 KJ	Energia: 758.09 Kcal / 3,168.82 KJ	Energia: 760.04 Kcal / 3,176.97 KJ	Energia: 803.05 Kcal / 3,356.75 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		41.66 g 33.39 g 10.14 g	39.14 g 33.65 g 12.39 g	38.70 g 24.54 g 8.72 g	34.76 g 20.90 g 3.26 g	25.15 g 9.63 g 2.13 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
(05678) Ét. Lónyay Gimnázium "B"	Ebéd	Karalábéleves, vajas galuska [1,3,6,(7)], Sóskamártás[1,7], Főtt tojás [3], Főtt burgonya [12]	Gombakrémleves gyönggyel [1,3,7], Bolognai makaróni reszelt sajttal[1,7,9]	Nyári zöldségleves [1], Húsos zöldséges kuskusz[1, (5,8,9,11)], Vegyes vágott[10, (12)], Túró Rudi [6,7,(5,8)]	Paradicsomleves [1,9], Sütőben sült rántott hal [1,3,4], Kukoricás rizs(9), Tartármártás [3,7,10]	Palóc gulyásleves[1,7,12], Piskóta [1,3, (5,6,7,8,10,11,12)], csokiöntettel [1,(5)], Gyümölcs, Tk. kenyér[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)]
		Energia: 784.96 Kcal / 3,281.13 KJ	Energia: 757.75 Kcal / 3,167.40 KJ	Energia: 845.81 Kcal / 3,535.49 KJ	Energia: 831.28 Kcal / 3,474.75 KJ	Energia: 773.06 Kcal / 3,231.39 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		24.90 g 26.89 g 6.34 g	35.98 g 34.21 g 10.71 g	36.49 g 36.56 g 12.30 g	30.96 g 27.66 g 5.09 g	30.20 g 11.86 g 3.59 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		104.52 g 24.98 g 2.66 g	77.45 g 5.99 g 2.77 g	90.90 g 8.40 g 2.78 g	112.01 g 15.99 g 3.57 g	132.21 g 51.46 g 3.03 g

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

