



Heti étlap 2026.10.05. - 2026.10.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(05676) Ét. Lónyay Gimnázium "A"	Ebéd	Zellerkrémleves gyönggyel [1,3,7,9], Magyaros csirkemáj [1], Főtt burgonya [12], Csemege uborka[10,(12)]	Magyaros burgonyaleves [1,3,9,12], Kolozsvári rakott káposzta[1,7,(12)], Kenyér [1,6,7,(3,5,8,9,10,11,12)]	Húsgaluska leves[1,3], Stefánia[1,3,6,7, (5,8,9,10,11,12)], Parajfőzelék[1,7], Gyümölcs, Kenyér[1,6,7, (3,5,8,9,10,11,12)]	Zöldborsó krémleves kenyérkockával[1,6,7, (3,5,8,9,10,11,12)], Párizsias csirkemell [1,3], Petr. burgonya [12], Savanyú[10, (12)]	Frankfurti leves[1,7,12], Mac and cheese /Szarvacska tészta sajszósszal/[1,6,7], Gyümölcs, Tk. kenyér[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)]
		Energia: 700.93 Kcal / 2,929.89 Kj	Energia: 788.29 Kcal / 3,295.05 Kj	Energia: 817.15 Kcal / 3,415.69 Kj	Energia: 739.43 Kcal / 3,090.82 Kj	Energia: 842.17 Kcal / 3,520.27 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		33.91 g 27.30 g 4.99 g	27.90 g 36.16 g 11.55 g	37.95 g 41.10 g 12.11 g	44.72 g 17.93 g 2.82 g	31.19 g 30.62 g 9.56 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
(05678) Ét. Lónyay Gimnázium "B"	Ebéd	Zellerkrémleves gyönggyel [1,3,7,9], Pörkölt, Lencsefőzelék [1,10,(12)], Tk. kenyér[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)]	Magyaros burgonyaleves [1,3,9,12], Eszterházi sertéstokány[1,7,10,(12)], Makaróni[1]	Húsgaluska leves[1,3], Paradicsomos rizottó [7, (1,9)], Gyümölcs	Zöldborsó krémleves kenyérkockával[1,6,7, (3,5,8,9,10,11,12)], Sült csirkecombfilé(1,3,6,7,10,11), Hagymás törtburgonya[12], Párolt káposzta	Frankfurti leves[1,7,12], Túróval tölt. nudli édes öntettel[1,7], Gyümölcs, Tk. kenyér[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)]
		Energia: 797.59 Kcal / 3,333.93 Kj	Energia: 791.26 Kcal / 3,307.47 Kj	Energia: 814.86 Kcal / 3,406.11 Kj	Energia: 724.06 Kcal / 3,026.57 Kj	Energia: 828.16 Kcal / 3,461.71 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		50.48 g 24.42 g 5.48 g	31.48 g 36.84 g 10.42 g	50.35 g 26.72 g 9.01 g	37.06 g 26.41 g 4.36 g	26.28 g 26.59 g 8.24 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
(05678) Ét. Lónyay Gimnázium "B"	Ebéd	90.98 g 2.00 g 3.58 g	83.75 g 2.50 g 3.12 g	91.76 g 3.50 g 3.54 g	82.52 g 5.00 g 2.95 g	116.26 g 5.00 g 3.51 g

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

