



# Lónyay Utcai Református Gimnázium



Heti étlap 2024.10.07. - 2024.10.11.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(05648) Ét. Lónyay Gimnázium 15 -18 év</b>	<b>Ebéd</b>	Zellerkrémleves gyönggyel, Lencsefőzelék , Pulykapörkölt, Kenyér			Magyaros burgonyaleves , Vadas tokány, Makaróni			Csontleves, cérnametélt, Paradicsomos rizottó r. sajttal, Banános csokoládé			Sajtkrémleves, kenyérkocka, Párizsias csirkemell , Petr. burgonya , Káposztasaláta			Frankfurti leves, Mákos metélt , Gyümölcs, Kenyér		
		Energia: 898.59 Kcal / 3,756.11 KJ			Energia: 784.85 Kcal / 3,280.67 KJ			Energia: 874.22 Kcal / 3,654.24 KJ			Energia: 822.25 Kcal / 3,437.01 KJ			Energia: 888.15 Kcal / 3,712.47 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		55.60 g	27.61 g	5.26 g	39.80 g	24.69 g	4.83 g	43.58 g	27.85 g	8.47 g	50.59 g	27.56 g	10.05 g	30.92 g	24.83 g	6.60 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
105.36 g	2.50 g	1.80 g	103.67 g	5.00 g	1.10 g	110.93 g	15.10 g	1.85 g	90.65 g	1.20 g	2.48 g	132.91 g	19.98 g	2.13 g		
1,3,7,9,10,(5),(6),(8),(11),(12)			1,3,7,9,10,12			1,7,(3),(5),(6),(8),(9)			1,3,6,7,12,(5),(8),(9),(10),(11)			1,7,12,(3),(5),(6),(8),(9),(10),(11)				
<b>(05649) Ét. Lónyay Gimnázium 11 -14 év</b>	<b>Ebéd</b>	Zellerkrémleves gyönggyel, Lencsefőzelék , Pulykapörkölt , Kenyér			Magyaros burgonyaleves , Vadas tokány, Makaróni			Csontleves, cérnametélt, Paradicsomos rizottó r. sajttal, Banános csokoládé			Sajtkrémleves, kenyérkocka, Párizsias csirkemell , Petr. burgonya , Káposztasaláta			Frankfurti leves, Mákos metélt , Gyümölcs, Kenyér		
		Energia: 790.47 Kcal / 3,304.16 KJ			Energia: 707.61 Kcal / 2,957.81 KJ			Energia: 756.22 Kcal / 3,161.00 KJ			Energia: 753.61 Kcal / 3,150.09 KJ			Energia: 849.44 Kcal / 3,550.66 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		48.40 g	23.44 g	4.44 g	37.53 g	22.50 g	4.53 g	38.36 g	21.89 g	7.01 g	48.22 g	24.04 g	8.30 g	29.35 g	23.74 g	6.43 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
94.95 g	2.00 g	1.54 g	91.47 g	5.00 g	0.99 g	100.21 g	14.10 g	1.49 g	83.87 g	1.00 g	2.22 g	127.10 g	19.98 g	1.88 g		
1,3,7,9,10,(5),(6),(8),(11),(12)			1,3,7,9,10,12			1,7,(3),(5),(6),(8),(9)			1,3,6,7,12,(5),(8),(9),(10),(11)			1,7,12,(3),(5),(6),(8),(9),(10),(11)				

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

