



Lónyay Utcai Református Gimnázium



Heti étlap 2024.10.14. - 2024.10.18.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05648) Ét. Lónyay Gimnázium 15 -18 év	Ebéd	Hamis gulyásleves, Bácskai rizseshús, Savanyú			Karotta krémleves gyönggyel, Rakott karfiol			Grízgaluska leves, Paradicsomos káposzta, Húsgombóc, Túró rudi, Kenyér			Gyümölcsleves , Csirkepaprikás , Tészta köret kagyló			Sertés raguleves, Barackos gombóc fahéjas szórattal, Gyümölcs		
		Energia: 856.23 Kcal / 3,579.04 KJ			Energia: 705.02 Kcal / 2,946.98 KJ			Energia: 890.25 Kcal / 3,721.25 KJ			Energia: 861.54 Kcal / 3,601.24 KJ			Energia: 897.19 Kcal / 3,750.25 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		38.37 g	25.58 g	4.26 g	34.25 g	34.22 g	8.45 g	28.94 g	38.36 g	11.89 g	37.98 g	27.77 g	7.00 g	26.94 g	24.24 g	6.86 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
119.49 g	6.39 g	1.94 g	62.84 g	2.00 g	0.97 g	104.44 g	25.99 g	1.60 g	112.02 g	24.98 g	1.80 g	139.61 g	39.98 g	2.00 g		
1,3,12,(7)			1,3,7			1,3,(5),(6),(7),(8),(9),(10),(11),(12)			1,7,(3)			1,3,7,(5)				
(05649) Ét. Lónyay Gimnázium 11 -14 év	Ebéd	Hamis gulyásleves , Bácskai rizseshús , Savanyú			Karotta krémleves gyönggyel, Rakott karfiol			Grízgaluska leves, Paradicsomos káposzta, Húsgombóc, Túró rudi, Kenyér			Gyümölcsleves , Csirkepaprikás , Tészta köret kagyló			Sertés raguleves, Barackos gombóc fahéjas szórattal, Gyümölcs		
		Energia: 713.06 Kcal / 2,980.59 KJ			Energia: 669.49 Kcal / 2,798.47 KJ			Energia: 830.50 Kcal / 3,471.49 KJ			Energia: 784.72 Kcal / 3,280.13 KJ			Energia: 737.35 Kcal / 3,082.12 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		33.51 g	21.92 g	3.66 g	33.25 g	33.17 g	8.19 g	28.11 g	35.47 g	11.57 g	36.39 g	25.12 g	6.37 g	22.37 g	21.11 g	6.12 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
96.68 g	6.39 g	1.76 g	57.47 g	0.00 g	1.05 g	96.92 g	22.99 g	1.50 g	100.68 g	19.98 g	1.42 g	111.89 g	34.48 g	1.57 g		
1,3,12,(7)			1,3,7			1,3,(5),(6),(7),(8),(9),(10),(11),(12)			1,7,(3)			1,3,7,(5)				

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

