



Lónyay Utcai Református Gimnázium



Heti étlap 2024.11.18. - 2024.11.22.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05648) Ét. Lónyay Gimnázium 15 -18 év	Ebéd	Kertészkrémleves gyönggyel, Vadas tokány, Makaróni			Tojásleves , Vörös pestős csirkeragu , Gőzölt rizs			Falusi burgonyaleves , Fasírt, Paradicsomos káposzta, Nápolyi, Kenyér			Vaníliás almaleves , Rántott sertésborda, Vajas tört burgonya, Coleslaw			Bugaci húsgaluskaleves, Túrós fodros kockatészta, Gyümölcs		
		Energia: 879.26 Kcal / 3,675.31 KJ			Energia: 873.41 Kcal / 3,650.85 KJ			Energia: 898.62 Kcal / 3,756.23 KJ			Energia: 850.92 Kcal / 3,556.85 KJ			Energia: 892.48 Kcal / 3,730.57 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		47.53 g	32.96 g	7.09 g	43.36 g	40.17 g	7.80 g	29.58 g	31.82 g	7.93 g	25.31 g	32.67 g	5.95 g	46.45 g	33.31 g	10.91 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
101.06 g	5.49 g	1.61 g	83.57 g	1.50 g	2.49 g	120.08 g	26.99 g	2.02 g	113.05 g	21.76 g	1.97 g	99.19 g	0.00 g	1.21 g		
1,3,7,9,10,12			1,3,7			1,3,6,7,9,12,(5),(8),(10),(11)			1,3,6,7,10,12,(11)			1,3,7,12				
(05649) Ét. Lónyay Gimnázium 11 -14 év	Ebéd	Kertészkrémleves gyönggyel, Vadas tokány, Makaróni			Tojásleves , Vörös pestős csirkeragu , Gőzölt rizs			Falusi burgonyaleves , Paradicsomos káposzta, Fasírt, Nápolyi, Kenyér			Vaníliás almaleves , Rántott sertésborda, Vajas tört burgonya, Coleslaw			Bugaci húsgaluskaleves, Túrós fodros kockatészta, Gyümölcs		
		Energia: 778.68 Kcal / 3,254.88 KJ			Energia: 808.57 Kcal / 3,379.82 KJ			Energia: 824.85 Kcal / 3,447.87 KJ			Energia: 743.65 Kcal / 3,108.46 KJ			Energia: 818.37 Kcal / 3,420.79 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		43.75 g	29.28 g	6.40 g	41.21 g	38.05 g	7.42 g	28.20 g	29.21 g	7.60 g	22.13 g	29.18 g	5.14 g	44.07 g	31.12 g	10.08 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
87.86 g	5.49 g	1.40 g	74.37 g	1.50 g	2.36 g	109.07 g	23.99 g	1.81 g	97.16 g	17.17 g	1.87 g	88.30 g	0.00 g	1.08 g		
1,3,7,9,10,12			1,3,7			1,3,6,7,9,12,(5),(8),(10),(11)			1,3,6,7,10,12,(11)			1,3,7,12				

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

