



# Lónyay Utcai Református Gimnázium



Heti étlap 2024.11.18. - 2024.11.22.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(05619) Ét. laktózmentes</b>	<b>Ebéd</b>	Kertész zöldségkrémleves, Vadas tokány, Rövidcső tészta			Tojásleves, Bazsal.paradics.csragu, Párolt rizs			Burgonyaleves zöldséges, Paradicsomos káposzta, Húspogácsa, Zsemle, Mandarin			Vaníliás almaleves, Csemege sertéskaraj, Vajas tört burgonya, Mongolsaláta			Bugaci húsgaluskaeles, Darásmetél, baracklekvárral, Narancs		
		Energia: 697.07 Kcal / 2,913.75 KJ			Energia: 538.02 Kcal / 2,248.92 KJ			Energia: 851.61 Kcal / 3,559.73 KJ			Energia: 569.60 Kcal / 2,380.93 KJ			Energia: 753.68 Kcal / 3,150.38 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		26.19 g	31.01 g	7.41 g	28.63 g	15.52 g	2.04 g	29.96 g	37.62 g	10.17 g	24.92 g	16.28 g	7.47 g	21.73 g	18.25 g	4.23 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
77.49 g	0.32 g	0.95 g	75.01 g	9.99 g	2.11 g	95.84 g	14.99 g	2.43 g	86.73 g	20.48 g	1.80 g	123.35 g	20.79 g	1.22 g		
1,10,12,(3),(7)			1,3,(7)			1,6,12,(3),(5),(7),(8),(9),(10),(11)			12,(1),(3),(7)			1,12,(3),(7)				
<b>(05620) Ét. Glutén diéta</b>	<b>Ebéd</b>	Kertész zöldségkrémleves, Vadas tokány, Gluténmentes szarvacska			Brokkolikrémleves, Pestós csirkemell ragu, Párolt rizs			Burgonyaleves zöldséges, Paradicsomos káposzta, Húspogácsa, Mandarin			Vaníliás almaleves, Csemege sertéskaraj, Vajas tört burgonya, Mongolsaláta			Bugaci húsgaluskaeles, Gluténm. metél, Mákos szórat, baracklekvárral, Narancs		
		Energia: 698.25 Kcal / 2,918.69 KJ			Energia: 666.86 Kcal / 2,787.47 KJ			Energia: 666.35 Kcal / 2,785.34 KJ			Energia: 569.60 Kcal / 2,380.93 KJ			Energia: 1,041.38 Kcal / 4,352.97 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		20.99 g	29.55 g	7.50 g	36.68 g	26.01 g	5.83 g	25.48 g	37.22 g	9.98 g	24.92 g	16.28 g	7.47 g	23.06 g	29.98 g	7.55 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
85.49 g	0.32 g	1.30 g	70.57 g	0.00 g	2.43 g	55.26 g	0.00 g	2.01 g	86.73 g	20.48 g	1.80 g	166.25 g	40.77 g	1.26 g		
10,12,(1),(3),(7)			6,7,12,(1)			12,(1),(3),(7)			12,(1),(3),(7)			12,(1),(3),(7)				
<b>(05621) Ét. glutén-tej diéta</b>	<b>Ebéd</b>	Kertész zöldségkrémleves, Vadas tokány, Gluténmentes szarvacska			Brokkolikrémleves, Bazsal.paradics.csragu, Párolt rizs			Orjaleves finommetélttel, Paradicsomos káposzta, Húspogácsa, Mandarin			Vaníliás almaleves, Csemege sertéskaraj, Vajas tört burgonya, Mongolsaláta			Bugaci húsgaluskaeles, Gluténm. metél, Mákos szórat, baracklekvárral, Narancs		
		Energia: 698.25 Kcal / 2,918.69 KJ			Energia: 562.84 Kcal / 2,352.67 KJ			Energia: 603.55 Kcal / 2,522.84 KJ			Energia: 569.60 Kcal / 2,380.93 KJ			Energia: 1,041.38 Kcal / 4,352.97 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		20.99 g	29.55 g	7.50 g	32.59 g	10.90 g	2.09 g	24.70 g	35.14 g	9.67 g	24.92 g	16.28 g	7.47 g	23.06 g	29.98 g	7.55 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
85.49 g	0.32 g	1.30 g	82.76 g	9.99 g	2.36 g	45.41 g	0.00 g	2.37 g	86.73 g	20.48 g	1.80 g	166.25 g	40.77 g	1.26 g		
10,12,(1),(3),(7)			6,7,12,(1)			(1),(3),(7)			12,(1),(3),(7)			12,(1),(3),(7)				

A glutén diéta gluténm. alapanyagokból készül, de nyomokban glutént tartalmaz.  
Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

