



# Lónyay Utcai Református Gimnázium



Heti étlap 2024.12.16. - 2024.12.20.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(05619) Ét. laktózmentes</b>	<b>Ebéd</b>	Zöldségleves , Paradicsomos burgonyafőzelék, Sült csirkecomb			Zellerkrémleves , Tarhonyás hús, Savanyú			Tojásleves , Húsos zöldséges kuszkus, Banán			Paradicsom leves , betűtésztával, Sonkába csavart cs.mell sütve, Petr. burgonya , Csalamádé			Alföldi leves, Darásmetélt , baracklekvárral , Mandarin		
		Energia: 487.18 Kcal / 2,036.41 KJ			Energia: 581.01 Kcal / 2,428.62 KJ			Energia: 717.42 Kcal / 2,998.82 KJ			Energia: 611.66 Kcal / 2,556.74 KJ			Energia: 696.94 Kcal / 2,913.21 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		27.35 g	17.71 g	2.63 g	29.21 g	14.87 g	2.28 g	29.81 g	16.94 g	2.83 g	32.40 g	13.81 g	1.89 g	24.68 g	11.07 g	1.44 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
53.15 g	0.00 g	1.42 g	82.92 g	5.75 g	1.99 g	115.27 g	0.00 g	0.74 g	87.69 g	18.54 g	2.76 g	122.77 g	20.79 g	1.21 g		
12,(1),(3),(7)			1,9,12,(3),(7)			1,3,(5),(7),(8),(9),(11)			1,9,12,15,(3),(6),(7)			1,12,(3),(7)				
<b>(05620) Ét. Glutén diéta</b>	<b>Ebéd</b>	Zöldségleves , Sült csirkecomb , Paradicsomos burgonyafőzelék			Zellerkrémleves , Tarhonyáshús Glum., Savanyú			Tojásleves , Zöldséges rizottó, Banán			Paradicsom leves , Gluténm. betűtészta, Sonkába csavart cs.mell sütve, Petr. burgonya , Csalamádé			Alföldi leves, Gluténm. metélt, Diós szórattal, Mandarin		
		Energia: 487.18 Kcal / 2,036.41 KJ			Energia: 598.54 Kcal / 2,501.90 KJ			Energia: 704.10 Kcal / 2,943.14 KJ			Energia: 605.64 Kcal / 2,531.58 KJ			Energia: 918.86 Kcal / 3,840.83 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		27.35 g	17.71 g	2.63 g	24.36 g	15.25 g	2.56 g	26.22 g	12.16 g	2.21 g	31.82 g	13.80 g	1.91 g	25.29 g	28.44 g	5.93 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
53.15 g	0.00 g	1.42 g	90.55 g	5.75 g	2.09 g	122.52 g	0.00 g	1.39 g	86.73 g	18.54 g	2.72 g	137.50 g	20.14 g	1.23 g		
12,(1),(3),(7)			9,12,(1),(3),(7)			3,(1),(7),(9)			3,9,12,15,(1),(6),(7)			8,12,(1),(3),(7)				
<b>(05621) Ét. glutén-tej diéta</b>	<b>Ebéd</b>	Zöldségleves , Sült csirkecomb , Paradicsomos burgonyafőzelék			Zellerkrémleves , Tarhonyáshús Glum., Savanyú			Tojásleves , Zöldséges rizottó, Banán			Paradicsom leves , Gluténm. betűtészta, Sonkába csavart cs.mell sütve, Petr. burgonya , Csalamádé			Alföldi leves, Gluténm. metélt, Diós szórattal, Mandarin		
		Energia: 487.18 Kcal / 2,036.41 KJ			Energia: 598.54 Kcal / 2,501.90 KJ			Energia: 704.10 Kcal / 2,943.14 KJ			Energia: 605.64 Kcal / 2,531.58 KJ			Energia: 918.86 Kcal / 3,840.83 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		27.35 g	17.71 g	2.63 g	24.36 g	15.25 g	2.56 g	26.22 g	12.16 g	2.21 g	31.82 g	13.80 g	1.91 g	25.29 g	28.44 g	5.93 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
53.15 g	0.00 g	1.42 g	90.55 g	5.75 g	2.09 g	122.52 g	0.00 g	1.39 g	86.73 g	18.54 g	2.72 g	137.50 g	20.14 g	1.23 g		
12,(1),(3),(7)			9,12,(1),(3),(7)			3,(1),(7),(9)			3,9,12,15,(1),(6),(7)			8,12,(1),(3),(7)				

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

