



Lónyay Utcai Református Gimnázium



Heti étlap 2024.12.16. - 2024.12.20.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök		
(05648) Ét. Lónyay Gimnázium 15 -18 év	Ebéd	Zöldségleves,eperlevél, Mexikói húsos bab, Kenyér			Sajtkrémleves gyönggyel, Ananászos csirkeragu, Párolt rizs			Tojásleves , Tökfőzelék , Fasírt, Nápolyi, Kenyér			Paradicsomleves , Kukoricapelyhes csirkefalatok, Petr. burgonya , Csalamádé		
		Energia: 894.61 Kcal / 3,739.47 KJ			Energia: 774.52 Kcal / 3,237.49 KJ			Energia: 891.73 Kcal / 3,727.43 KJ			Energia: 853.88 Kcal / 3,569.22 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		35.98 g	39.71 g	9.26 g	43.19 g	28.87 g	10.34 g	31.10 g	40.21 g	12.49 g	28.64 g	25.36 g	3.16 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
95.63 g	4.00 g	1.95 g	84.20 g	4.24 g	1.86 g	98.33 g	20.31 g	1.57 g	125.30 g	22.13 g	4.00 g		
			1,3,9,(5),(6),(7),(8),(10),(11), (12)	1,3,7		1,3,6,7,(5),(8),(9),(10),(11), (12)				1,9,12,15,(3),(6),(7),(10),(11)			
(05649) Ét. Lónyay Gimnázium 11 -14 év	Ebéd	Zöldségleves,eperlevél, Mexikói húsos bab, Kenyér			Sajtkrémleves gyönggyel, Ananászos csirkeragu, Párolt rizs			Tojásleves , Tökfőzelék , Fasírt, Nápolyi, Kenyér			Paradicsomleves , Kukoricapelyhes csirkefalatok, Petr. burgonya , Csalamádé		
		Energia: 789.58 Kcal / 3,300.44 KJ			Energia: 774.52 Kcal / 3,237.49 KJ			Energia: 815.25 Kcal / 3,407.75 KJ			Energia: 794.30 Kcal / 3,320.17 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		31.84 g	34.00 g	8.07 g	43.19 g	28.87 g	10.34 g	29.08 g	36.00 g	11.68 g	27.26 g	24.76 g	3.10 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
86.48 g	3.50 g	1.70 g	84.20 g	4.24 g	1.86 g	90.91 g	18.81 g	1.48 g	113.35 g	19.14 g	3.87 g		
			1,3,9,(5),(6),(7),(8),(10),(11), (12)	1,3,7		1,3,6,7,(5),(8),(9),(10),(11), (12)				1,9,12,15,(3),(6),(7),(10),(11)			

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

