



# Lónyay Utcai Református Gimnázium



Heti étlap 2025.01.13. - 2025.01.17.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(05648) Ét. Lónyay Gimnázium 15 -18 év</b>	<b>Ebéd</b>	Tejfölös burgonyaleves , Lencsefőzelék , Sült debreceni , Kenyér			Gombakrémleves kenyérkockával, Spagetti Carbonara			Zöldborsóleves, vajasgaluska, Húsgombóc, Paradicsom mártás, Főtt burgonya , Túró rudi			Vaníliás almaleves , Párizsias csirkemell , Petr. rizs , Majonézes kukorica			Legényfogó leves , Barackos gombóc fahéjas szorattal, Gyümölcs		
		Energia: 876.42 Kcal / 3,663.44 KJ			Energia: 833.15 Kcal / 3,482.57 KJ			Energia: 800.98 Kcal / 3,348.10 KJ			Energia: 851.46 Kcal / 3,559.10 KJ			Energia: 899.66 Kcal / 3,760.58 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		39.83 g	29.75 g	8.41 g	40.73 g	33.73 g	8.58 g	33.40 g	23.93 g	8.12 g	39.88 g	18.57 g	3.43 g	25.18 g	26.27 g	6.69 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
109.14 g	2.50 g	1.95 g	92.55 g	0.26 g	2.90 g	111.34 g	23.99 g	1.39 g	129.50 g	21.28 g	1.32 g	137.46 g	38.98 g	2.47 g		
1,3,7,9,10,12,(5),(6),(8),(11)			1,6,7,(3),(5),(8),(9),(10),(11), (12)			1,3,6,9,12,(7)			1,3,7,10,(9)			1,3,7,10,(5),(12)				
<b>(05649) Ét. Lónyay Gimnázium 11 -14 év</b>	<b>Ebéd</b>	Tejfölös burgonyaleves , Lencsefőzelék , Sült debreceni , Kenyér			Gombakrémleves kenyérkockával, Spagetti Carbonara			Zöldborsóleves, vajasgaluska, Húsgombóc, Paradicsom mártás, Főtt burgonya , Túró rudi			Vaníliás almaleves , Párizsias csirkemell , Petr. rizs , Majonézes kukorica			Legényfogó leves, Barackos gombóc fahéjas szorattal, Gyümölcs		
		Energia: 784.80 Kcal / 3,280.46 KJ			Energia: 711.21 Kcal / 2,972.86 KJ			Energia: 770.36 Kcal / 3,220.10 KJ			Energia: 783.45 Kcal / 3,274.82 KJ			Energia: 798.93 Kcal / 3,339.53 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		36.05 g	26.98 g	7.87 g	35.77 g	28.17 g	7.32 g	32.14 g	22.94 g	7.93 g	38.73 g	17.87 g	3.28 g	22.96 g	25.30 g	6.51 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
96.52 g	2.00 g	1.82 g	79.37 g	0.24 g	2.63 g	107.22 g	23.49 g	1.33 g	115.35 g	16.78 g	1.22 g	117.05 g	33.48 g	2.04 g		
1,3,7,9,10,12,(5),(6),(8),(11)			1,6,7,(3),(5),(8),(9),(10),(11), (12)			1,3,6,9,12,(7)			1,3,7,10,(9)			1,3,7,10,(5),(12)				

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

