



Lónyay Utcai Református Gimnázium



Heti étlap 2025.01.13. - 2025.01.17.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05619) Ét. laktózmentes	Ebéd	Burgonyaleves , Pulyka aprópecsenye, Lencsefőzelék , Zsemle			Gombakrémleves, Bolognai spagetti			Karalábéleves , Paradicsom mártás, Húsgombóc, Főtt burgonya , Linzer karika			Vaníliás almaleves , Csirkemell sonkával, Párolt Jázmin rizs, Párolt kukorica			Legényfogyó leves , Gránátos kocka, Csemege uborka, Gyümölcs		
		Energia: 806.54 Kcal / 3,371.34 KJ			Energia: 580.78 Kcal / 2,427.66 KJ			Energia: 794.02 Kcal / 3,319.00 KJ			Energia: 589.68 Kcal / 2,464.86 KJ			Energia: 659.44 Kcal / 2,756.46 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		49.22 g	19.47 g	3.00 g	26.80 g	21.78 g	5.28 g	26.15 g	27.86 g	6.98 g	30.12 g	14.29 g	5.70 g	23.10 g	20.56 g	5.06 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
109.02 g	0.20 g	2.49 g	70.34 g	4.16 g	0.91 g	108.22 g	26.13 g	1.88 g	92.01 g	16.48 g	1.60 g	93.51 g	2.82 g	1.41 g		
1,6,9,10,12,(3),(5),(7),(8),(11)			1,12,(3),(7)			1,3,9,12,(7)			(9)			1,10,12,(3),(7)				
(05620) Ét. Glutén diéta	Ebéd	Burgonyaleves , Pulyka aprópecsenye, Lencsefőzelék			Gombakrémleves, Bolognai spagetti, Reszelt sajt			Zöldborsóleves , Paradicsom mártás, Húsgombóc, Főtt burgonya , Linzer karika			Vaníliás almaleves , Csirkemell sonkával, Párolt Jázmin rizs, Párolt kukorica			Legényfogyó leves , Gránátos kocka, Csemege uborka, Gyümölcs		
		Energia: 667.76 Kcal / 2,791.24 KJ			Energia: 660.62 Kcal / 2,761.39 KJ			Energia: 860.92 Kcal / 3,598.65 KJ			Energia: 589.68 Kcal / 2,464.86 KJ			Energia: 650.90 Kcal / 2,720.76 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		44.96 g	19.04 g	2.79 g	26.21 g	28.02 g	9.10 g	31.99 g	25.79 g	6.70 g	30.12 g	14.29 g	5.70 g	17.15 g	20.07 g	5.06 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
79.86 g	0.20 g	2.09 g	74.41 g	0.16 g	1.45 g	123.54 g	32.62 g	2.15 g	92.01 g	16.48 g	1.60 g	97.71 g	2.82 g	2.00 g		
9,10,12,(1),(3),(7)			7,12,(1),(3)			1,3,9,12,(7)			(9)			10,12,(1),(3),(7)				
(05621) Ét. glutén-tej diéta	Ebéd	Burgonyaleves , Pulyka aprópecsenye, Lencsefőzelék			Gombakrémleves, Bolognai spagetti			Zöldborsóleves , Paradicsom mártás, Húsgombóc, Főtt burgonya , Linzer karika			Vaníliás almaleves , Csirkemell sonkával, Párolt Jázmin rizs, Párolt kukorica			Legényfogyó leves , Gránátos kocka, Csemege uborka, Gyümölcs		
		Energia: 667.76 Kcal / 2,791.24 KJ			Energia: 586.25 Kcal / 2,450.53 KJ			Energia: 860.92 Kcal / 3,598.65 KJ			Energia: 589.68 Kcal / 2,464.86 KJ			Energia: 650.90 Kcal / 2,720.76 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		44.96 g	19.04 g	2.79 g	20.67 g	22.40 g	5.53 g	31.99 g	25.79 g	6.70 g	30.12 g	14.29 g	5.70 g	17.15 g	20.07 g	5.06 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
79.86 g	0.20 g	2.09 g	74.09 g	0.16 g	0.96 g	123.54 g	32.62 g	2.15 g	92.01 g	16.48 g	1.60 g	97.71 g	2.82 g	2.00 g		
9,10,12,(1),(3),(7)			12,(1),(3),(7)			1,3,9,12,(7)			(9)			10,12,(1),(3),(7)				

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

