



Lónyay Utcai Református Gimnázium



Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.24.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05648) Ét. Lónyay Gimnázium 15 -18 év	Ebéd	Magyaros karfiollevés , Tökfőzelék , Bélszín roló , Kenyer			Tárkonyos zöldséglevés, Ananászos csirkeragu, Párolt rizs			Karotta krémlevés burgonyagombóccal, Rakott kelkáposzta, Tiramisu szelet, Kenyer			Paradicsomlevés, Gyros csirkecombfilé, Tört burgonya , Vegyes saláta öntettel			Bugaci húsgaluskaleves, Darásmetélt lekvárral, Gyümölcs		
		Energia: 803.88 Kcal / 3,360.22 KJ			Energia: 775.55 Kcal / 3,241.80 KJ			Energia: 893.60 Kcal / 3,735.25 KJ			Energia: 802.32 Kcal / 3,353.70 KJ			Energia: 842.53 Kcal / 3,521.78 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		27.26 g	34.21 g	6.67 g	36.46 g	25.30 g	5.68 g	43.31 g	28.72 g	9.43 g	38.39 g	28.22 g	6.79 g	32.73 g	24.00 g	4.68 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
90.89 g	10.19 g	2.91 g	98.51 g	5.30 g	1.20 g	111.46 g	10.77 g	2.43 g	95.54 g	16.81 g	2.31 g	121.13 g	10.40 g	1.14 g		
1,3,7,(5),(6),(8),(9),(10),(11), (12)			1,7,(3)			1,3,6,7,(5),(8),(9),(10),(11), (12)			1,7,12,(3),(6),(9),(10),(11)			1,3,7,12,15				
(05649) Ét. Lónyay Gimnázium 11 -14 év	Ebéd	Magyaros karfiollevés , Tökfőzelék , Bélszín roló , Kenyer			Tárkonyos zöldséglevés, Ananászos csirkeragu, Párolt rizs			Karotta krémlevés burgonyagombóccal, Rakott kelkáposzta, Tiramisu szelet, Kenyer			Paradicsomlevés, Gyros csirkecombfilé, Tört burgonya , Vegyes saláta öntettel			Bugaci húsgaluskaleves, Darásmetélt lekvárral, Gyümölcs		
		Energia: 755.65 Kcal / 3,158.62 KJ			Energia: 708.89 Kcal / 2,963.16 KJ			Energia: 827.95 Kcal / 3,460.83 KJ			Energia: 730.66 Kcal / 3,054.16 KJ			Energia: 752.79 Kcal / 3,146.66 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		26.48 g	30.81 g	6.09 g	34.76 g	22.14 g	4.86 g	41.10 g	27.52 g	9.06 g	37.10 g	26.22 g	6.57 g	29.33 g	18.69 g	3.70 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
87.21 g	8.69 g	2.92 g	90.86 g	5.30 g	1.04 g	100.38 g	10.59 g	2.09 g	83.57 g	12.82 g	2.13 g	114.23 g	10.40 g	0.93 g		
1,3,7,(5),(6),(8),(9),(10),(11), (12)			1,7,(3)			1,3,6,7,(5),(8),(9),(10),(11), (12)			1,7,12,(3),(6),(9),(10),(11)			1,3,7,12,15				

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

