



Lónyay Utcai Református Gimnázium



Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.24.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05619) Ét. laktózmentes	Ebéd	Karfioleves , Pusztapörkölt, Csemege uborka, Zsemle			Tárkonyos zöldségleves, Szerb rizseshús , Csalamádé			Karotta krémleves, Rakott kelkáposzta, Alma			Paradicsomleves, betűtészta, Gyros csirkecomb , Tört burgonya , Vegyes saláta öntettel Tejm			Bugaci húsgaluskaleves, Káposztás kocka, Narancs		
		Energia: 729.38 Kcal / 3,048.81 KJ			Energia: 553.94 Kcal / 2,315.47 KJ			Energia: 534.49 Kcal / 2,234.17 KJ			Energia: 679.62 Kcal / 2,840.81 KJ			Energia: 678.00 Kcal / 2,834.04 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		27.12 g	30.76 g	8.29 g	26.71 g	13.84 g	2.61 g	31.48 g	16.11 g	3.63 g	29.83 g	17.10 g	2.59 g	21.65 g	21.10 g	4.58 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
83.64 g	2.66 g	1.47 g	81.70 g	3.66 g	2.46 g	64.55 g	0.16 g	1.40 g	99.83 g	26.98 g	2.01 g	97.94 g	7.15 g	1.73 g		
			1,6,12,(3),(5),(7),(8),(9),(10),(11)	15,(1),(3),(7)		12,(1),(3),(7)		1,12,(3),(7)		1,12,(3),(7)						
(05620) Ét. Glutén diéta	Ebéd	Karfioleves , Pusztapörkölt, Csemege uborka			Tárkonyos zöldségleves, Szerb rizseshús , Csalamádé			Karotta krémleves, Rakott kelkáposzta, Alma			Paradicsomleves, Gluténm. betűtészta, Gyros csirkecomb , Tört burgonya , Vegyes saláta öntettel			Bugaci húsgaluskaleves, Káposztás tészta, Narancs		
		Energia: 590.60 Kcal / 2,468.71 KJ			Energia: 553.94 Kcal / 2,315.47 KJ			Energia: 607.66 Kcal / 2,540.02 KJ			Energia: 745.87 Kcal / 3,117.74 KJ			Energia: 611.37 Kcal / 2,555.53 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		22.86 g	30.33 g	8.08 g	26.71 g	13.84 g	2.61 g	32.00 g	23.30 g	6.62 g	33.31 g	21.19 g	5.85 g	15.38 g	16.86 g	4.15 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
54.48 g	2.66 g	1.07 g	81.70 g	3.66 g	2.46 g	65.38 g	0.16 g	1.39 g	102.44 g	24.98 g	1.83 g	96.51 g	2.66 g	1.72 g		
			12,(1),(3),(7)	15,(1),(3),(7)		7,12,(1),(3)		1,3,7,12		12,(1),(3),(7)						
(05621) Ét. glutén-tej diéta	Ebéd	Karfioleves , Pusztapörkölt, Csemege uborka			Tárkonyos zöldségleves, Szerb rizseshús , Csalamádé			Karotta krémleves, Rakott kelkáposzta, Alma			Paradicsomleves, Gluténm. betűtészta, Gyros csirkecomb , Tört burgonya , Vegyes saláta öntettel Tejm			Bugaci húsgaluskaleves, Káposztás tészta, Narancs		
		Energia: 590.60 Kcal / 2,468.71 KJ			Energia: 553.94 Kcal / 2,315.47 KJ			Energia: 534.49 Kcal / 2,234.17 KJ			Energia: 620.29 Kcal / 2,592.81 KJ			Energia: 611.37 Kcal / 2,555.53 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		22.86 g	30.33 g	8.08 g	26.71 g	13.84 g	2.61 g	31.48 g	16.11 g	3.63 g	28.50 g	14.25 g	2.29 g	15.38 g	16.86 g	4.15 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
54.48 g	2.66 g	1.07 g	81.70 g	3.66 g	2.46 g	64.55 g	0.16 g	1.40 g	92.87 g	26.98 g	2.32 g	96.51 g	2.66 g	1.72 g		
			12,(1),(3),(7)	15,(1),(3),(7)		12,(1),(3),(7)		1,3,12,(7)		12,(1),(3),(7)						

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

