



# Lónyay Utcai Református Gimnázium



Heti étlap 2025.02.24. - 2025.02.28.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(05648) Ét. Lónyay Gimnázium 15 -18 év</b>	<b>Ebéd</b>	Zöldségkrémleves gyönggyel, Zöldborsós ragu, Párolt bulgur			Fahéjas szilvaleves , Modenai spagetti			Húsgaluska leves, Húsgombóc, Paradicsom mártás, Főtt burgonya , Túró rudi			Francia hagymaleves kenyérkockával, Sütőben sült rántott hal, Petr. rizs , Tartármártás			Tordai betyárleves, Szilvalekváros derelye fahéjas szóráttal, Gyümölcs, Kenyér		
		Energia: 765.50 Kcal / 3,199.79 KJ			Energia: 731.05 Kcal / 3,055.79 KJ			Energia: 781.04 Kcal / 3,264.75 KJ			Energia: 828.78 Kcal / 3,464.30 KJ			Energia: 802.49 Kcal / 3,354.41 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		38.89 g	29.88 g	6.97 g	42.41 g	18.35 g	4.62 g	39.62 g	26.08 g	9.26 g	30.19 g	29.64 g	5.88 g	29.18 g	11.88 g	3.00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
90.23 g	0.00 g	2.19 g	98.97 g	19.98 g	0.76 g	95.42 g	20.99 g	1.85 g	107.89 g	2.00 g	2.02 g	135.48 g	31.13 g	2.24 g		
1,3,7,9			1,7,(3),(9)			1,3,9,12,(7)			1,3,4,6,7,10,(5),(8),(9),(11), (12)			1,3,7,12,(5),(6),(8),(9),(10), (11)				

Nyomokban moggyorót, dióféléket szezámagot tartalmazhat.  
Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

