



# Lónyay Utcai Református Gimnázium



Heti étlap 2025.02.24. - 2025.02.28.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(05619) Ét. laktózmentes</b>	<b>Ebéd</b>	Zöldségkrémleves, Sült csirkecomb , Párolt rizs , Vegyes vágott			Alma-meggyleves, Modenai spagetti			Húsgaluska leves, Paradicsom mártás, Húsgombóc , Főtt burgonya , Alma			Hagymakrémleves, metélt tésztával, Mustáros sült csirkemell, Petr. jázminrizs , Káposztasaláta			Tordai betyárleves, Káposztás kocka, porcukorral, Narancs, Zsemle		
		Energia: 560.86 Kcal / 2,344.39 KJ			Energia: 531.48 Kcal / 2,221.59 KJ			Energia: 706.95 Kcal / 2,955.05 KJ			Energia: 618.79 Kcal / 2,586.54 KJ			Energia: 726.54 Kcal / 3,036.94 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		27.69 g	16.75 g	2.57 g	28.41 g	9.30 g	3.05 g	31.18 g	26.25 g	5.12 g	28.99 g	17.14 g	1.98 g	27.33 g	12.29 g	1.83 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
74.05 g	0.16 g	2.57 g	88.76 g	20.14 g	1.47 g	84.36 g	12.99 g	3.17 g	84.20 g	3.00 g	3.07 g	125.04 g	12.15 g	2.44 g		
12,(1),(3),(7)			1,(9),(12)			3,9,12,(1),(7)			1,10,12			1,6,12,(3),(5),(7),(8),(9),(10),(11)				
<b>(05620) Ét. Glutén diéta</b>	<b>Ebéd</b>	Zöldségkrémleves, Zöldborsófőzelék , Sült csirkecomb			Alma-meggyleves, Modenai spagetti			Húsgaluska leves, Paradicsom mártás, Húsgombóc , Főtt burgonya , Alma			Hagymakrémleves, metélt tésztával, Mustáros sült csirkemell, Petr. jázminrizs , Káposztasaláta			Tordai betyárleves, Káposztás tészta, porcukorral, Narancs		
		Energia: 587.60 Kcal / 2,456.17 KJ			Energia: 573.49 Kcal / 2,397.19 KJ			Energia: 725.70 Kcal / 3,033.43 KJ			Energia: 616.57 Kcal / 2,577.26 KJ			Energia: 521.13 Kcal / 2,178.32 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		36.61 g	21.02 g	2.96 g	22.52 g	10.04 g	3.32 g	31.68 g	26.29 g	5.12 g	28.47 g	17.15 g	2.00 g	16.80 g	7.62 g	1.19 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
61.61 g	8.15 g	2.48 g	101.04 g	20.14 g	1.51 g	88.36 g	12.99 g	2.98 g	84.07 g	3.00 g	3.08 g	94.45 g	7.66 g	2.03 g		
12,(1),(3),(7)			(9),(12)			3,9,12,(1),(7)			10,12			12,(1),(3),(7)				
<b>(05621) Ét. glutén-tej diéta</b>	<b>Ebéd</b>	Zöldségkrémleves, Zöldborsófőzelék , Sült csirkecomb			Alma-meggyleves, Modenai spagetti			Húsgaluska leves, Paradicsom mártás, Húsgombóc , Főtt burgonya , Alma			Hagymakrémleves, metélt tésztával, Mustáros sült csirkemell, Petr. jázminrizs , Káposztasaláta			Tordai betyárleves, Káposztás tészta, porcukorral, Narancs		
		Energia: 587.60 Kcal / 2,456.17 KJ			Energia: 573.49 Kcal / 2,397.19 KJ			Energia: 725.70 Kcal / 3,033.43 KJ			Energia: 616.57 Kcal / 2,577.26 KJ			Energia: 521.13 Kcal / 2,178.32 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		36.61 g	21.02 g	2.96 g	22.52 g	10.04 g	3.32 g	31.68 g	26.29 g	5.12 g	28.47 g	17.15 g	2.00 g	16.80 g	7.62 g	1.19 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
61.61 g	8.15 g	2.48 g	101.04 g	20.14 g	1.51 g	88.36 g	12.99 g	2.98 g	84.07 g	3.00 g	3.08 g	94.45 g	7.66 g	2.03 g		
12,(1),(3),(7)			(9),(12)			3,9,12,(1),(7)			10,12			12,(1),(3),(7)				





# Lónyay Utcai Református Gimnázium



Heti étlap 2025.02.24. - 2025.02.28.

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

