



Lónyay Utcai Református Gimnázium



Heti étlap 2025.03.31. - 2025.04.04.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05648) Ét. Lónyay Gimnázium 15 -18 év	Ebéd	BurgonyakréMLEves gyönggyel(3,1,7,12), Kukoricás ragu(1,7), Párolt rizs			Tejfölös karfiolleves (3,1,7), Toszkán csirkés szósz(7), orsó tésztával(1)			Vajas galuskaleves(6,3,9,1), Zöldborsófőzelék (1,7), Fasírt (6,3,1,7), Tiramisu szelet(3, 1, 7)			Gyümölcsleves (1,7), Rántott sajt (1,7), Gőzölt rizs, Tartármártás (10,3,7)			Holland sárgaborsóleves (9,1), Barackos gombóc fahéjas szórattal(3,1), Gyümölcs		
		Energia: 778.65 Kcal / 3,254.76 KJ			Energia: 722.64 Kcal / 3,020.64 KJ			Energia: 787.06 Kcal / 3,289.91 KJ			Energia: 849.23 Kcal / 3,549.78 KJ			Energia: 772.17 Kcal / 3,227.67 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		35.38 g	26.18 g	5.20 g	37.60 g	29.93 g	5.57 g	33.41 g	34.65 g	9.43 g	21.33 g	34.30 g	8.90 g	27.37 g	16.32 g	4.67 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
98.49 g	0.00 g	1.20 g	74.64 g	0.00 g	2.32 g	83.63 g	34.23 g	1.95 g	111.56 g	13.49 g	1.78 g	126.70 g	16.98 g	3.68 g		
1,3,7,12,(9)			1,3,7,(12)			1,3,6,7,9,(5),(8),(10),(11),(12)			1,3,7,10,(6)			1,3,9,(5),(7)				

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

