



Lónyay Utcai Református Gimnázium



Heti étlap 2025.03.31. - 2025.04.04.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05619) Ét. laktózmentes	Ebéd	BurgonyakréMLEves (12), Kukoricás csirke falatkák, orsó tésztával(1)			Húsos karfiollevés , Puzstapörkölt(12), Csemege uborka, Zsemle(1)			Zöldséglevés, Húspogácsa, Tört burgonya(12), Savanyú, Gyümölcs			Alma-meggygLeves, Sonkába csavart cs.mell sütve, Tavaszri rizs			Holland sárgaborsólevés(12), Darásmetélt (1), baracklekvárral , Alma, Zsemle(1)		
		Energia: 624.96 Kcal / 2,612.33 KJ			Energia: 812.67 Kcal / 3,396.96 KJ			Energia: 736.71 Kcal / 3,079.45 KJ			Energia: 617.28 Kcal / 2,580.23 KJ			Energia: 896.41 Kcal / 3,746.99 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		33.24 g	12.45 g	2.48 g	33.37 g	37.29 g	11.06 g	27.66 g	34.05 g	10.37 g	28.99 g	14.04 g	3.92 g	31.87 g	16.38 g	4.16 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
94.01 g	0.48 g	2.25 g	83.43 g	1.33 g	1.53 g	76.84 g	9.72 g	2.71 g	97.24 g	19.98 g	1.51 g	153.61 g	24.51 g	3.35 g		
1,12,(9)			1,12,(3),(5),(6),(7),(8),(9),(10),(11)			12,(1),(3),(7)			(1),(6),(7),(9)			1,12,(3),(5),(6),(7),(8),(9),(10),(11)				
(05620) Ét. Glutén diéta	Ebéd	BurgonyakréMLEves (12), Kukoricás csirke falatkák, Gluténmentes szarvacska			Teffölös húsos karfiollevés (7), Puzstapörkölt(12), Csemege uborka			Zöldséglevés, Zöldborsófőzelék (12), Húspogácsa, Gyümölcs			Alma-meggygLeves, Sonkába csavart cs.mell sütve, Tavaszri rizs			Holland sárgaborsólevés(12), Darásmetélt Gluténm(1), baracklekvárral , Alma		
		Energia: 654.89 Kcal / 2,737.44 KJ			Energia: 688.09 Kcal / 2,876.22 KJ			Energia: 766.35 Kcal / 3,203.34 KJ			Energia: 617.28 Kcal / 2,580.23 KJ			Energia: 840.56 Kcal / 3,513.54 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		28.16 g	13.79 g	2.89 g	29.39 g	38.06 g	11.47 g	36.27 g	38.82 g	10.08 g	28.99 g	14.04 g	3.92 g	24.24 g	16.63 g	4.40 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
102.74 g	0.48 g	1.37 g	54.67 g	1.33 g	1.43 g	65.27 g	7.99 g	2.65 g	97.24 g	19.98 g	1.51 g	146.10 g	24.81 g	3.06 g		
12,(1),(9)			7,12,(1),(3)			12,(1),(3),(7)			(1),(6),(7),(9)			1,12,(3),(7)				
(05621) Ét. glutén-tej diéta	Ebéd	BurgonyakréMLEves (12), Kukoricás csirke falatkák, Gluténmentes szarvacska			Húsos karfiollevés , Puzstapörkölt(12), Csemege uborka			Zöldséglevés, Zöldborsófőzelék (12), Húspogácsa, Gyümölcs			Alma-meggygLeves, Sonkába csavart cs.mell sütve, Tavaszri rizs			Holland sárgaborsólevés(12), Darásmetélt Gluténm(1), baracklekvárral , Alma		
		Energia: 654.89 Kcal / 2,737.44 KJ			Energia: 673.89 Kcal / 2,816.86 KJ			Energia: 766.35 Kcal / 3,203.34 KJ			Energia: 617.28 Kcal / 2,580.23 KJ			Energia: 840.56 Kcal / 3,513.54 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		28.16 g	13.79 g	2.89 g	29.11 g	36.86 g	10.85 g	36.27 g	38.82 g	10.08 g	28.99 g	14.04 g	3.92 g	24.24 g	16.63 g	4.40 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
102.74 g	0.48 g	1.37 g	54.27 g	1.33 g	1.13 g	65.27 g	7.99 g	2.65 g	97.24 g	19.98 g	1.51 g	146.10 g	24.81 g	3.06 g		
12,(1),(9)			12,(1),(3),(7)			12,(1),(3),(7)			(1),(6),(7),(9)			1,12,(3),(7)				

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

