



Lorántffy Zsuzsanna Református Óvoda, Általános Iskola Gimnázium

Adószám: 19197955-2-14

Lorántffy Zsuzsanna Református Óvoda,

Menü: a

19. hét (2026-05-04 - 2026-05-10)

Étlap

Korosztály: Alsós (7-10 év)

Étkezés	Hétfő 2026.05.04.	Kedd 2026.05.05.	Szerda 2026.05.06.	Csütörtök 2026.05.07.	Péntek 2026.05.08.		
Tízórai	<ul style="list-style-type: none"> Vaníliás tej {7!} kakaós kalács {1!, 3!, 7!} <p>Vaníliás tej {7!} energia (Joule): 503.099 kJ; energia (kalória): 120.163 kcal; zsír: 4.200 g; szénhidrát: 15.409 g; cukor: 3.746 g; kalcium: 180.023 mg; fehérje (össz): 5.100 g; tejkalcium: 180.000 mg</p> <p>kakaós kalács {1, 3, 7!} energia (Joule): 2004.000 kJ; energia (kalória): 478.648 kcal; zsír: 11.550 g; szénhidrát: 73.200 g; cukor: 120.000 mg; fehérje (össz): 16.950 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Tea citromos füstölt sajt {7!} mini margarin-20g-os teljeskiőrlésű kenyér {1!} jégretek <p>Tea citromos energia (Joule): 258.341 kJ; energia (kalória): 61.704 kcal; zsír: 0.003 g; szénhidrát: 14.796 g; cukor: 14.796 g; fehérje (össz): 0.028 g</p> <p>füstölt sajt {7!} energia (Joule): 490.400 kJ; energia (kalória): 117.130 kcal; zsír: 9.600 g; szénhidrát: 2.400 g; só: 0.800 g; kalcium: 280.000 mg; fehérje (össz): 5.600 g; tejkalcium: 280.000 mg</p> <p>mini margarin-20g-os energia (Joule): 123.427 kJ; energia (kalória): 29.480 kcal; zsír: 3.160 g; szénhidrát: 0.008 g; só: 0.040 g; kalcium: 0.480 mg; fehérje (össz): 0.012 g; tejkalcium: 0.480 mg</p> <p>teljeskiőrlésű kenyér {1!} energia (Joule): 449.550 kJ; energia (kalória): 107.373 kcal; zsír: 0.300 g; szénhidrát: 22.800 g; só: 0.585 g; kalcium: 17.500 mg; fehérje (össz): 3.285 g</p> <p>jégretek energia (Joule): 23.200 kJ; energia (kalória): 5.541 kcal; zsír: 0.040 g; szénhidrát: 1.040 g; fehérje (össz): 0.440 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> tej 2,8% {7!} szeletelt csemege szalámi margarin teljeskiőrlésű kenyér {1!} zöldpaprika <p>tej 2,8% {7!} energia (Joule): 504.000 kJ; energia (kalória): 120.378 kcal; zsír: 5.600 g; szénhidrát: 10.600 g; kalcium: 240.000 mg; fehérje (össz): 6.800 g; tejkalcium: 240.000 mg</p> <p>szeletelt csemege szalámi energia (Joule): 433.800 kJ; energia (kalória): 103.611 kcal; zsír: 9.220 g; zsírsav: 8.492 g; szénhidrát: 0.060 g; só: 0.850 g; fehérje (össz): 5.020 g</p> <p>margarin energia (Joule): 303.300 kJ; energia (kalória): 72.442 kcal; zsír: 8.000 g; zsírsav: 7.617 g; szénhidrát: 0.040 g; cukor: 0.040 g; só: 0.100 g; kalcium: 1.200 mg; fehérje (össz): 0.015 g; tejkalcium: 1.200 mg</p> <p>teljeskiőrlésű kenyér {1!} energia (Joule): 449.550 kJ; energia (kalória): 107.373 kcal; zsír: 0.300 g; szénhidrát: 22.800 g; só: 0.585 g; kalcium: 17.500 mg; fehérje (össz): 3.285 g</p> <p>zöldpaprika energia (Joule): 25.200 kJ; energia (kalória): 6.019 kcal; szénhidrát: 0.900 g; fehérje (össz): 0.300 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Tea citromos Májás párna {1!, 3!, 7!} <p>Tea citromos energia (Joule): 258.341 kJ; energia (kalória): 61.704 kcal; zsír: 0.003 g; szénhidrát: 14.796 g; cukor: 14.796 g; fehérje (össz): 0.028 g</p> <p>Májás párna {1, 3, 7!} energia (Joule): 2836.000 kJ; energia (kalória): 677.367 kcal; zsír: 34.000 g; szénhidrát: 78.000 g; cukor: 6.000 g; só: 1.000 g; kalcium: 80.000 mg; telített zsírsav: 14.800 g; fehérje (össz): 12.600 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Kakaó {7!} gépsonka margarin teljeskiőrlésű kenyér {1!} kigyóborka <p>Kakaó {7!} energia (Joule): 489.938 kJ; energia (kalória): 117.019 kcal; zsír: 5.014 g; zsírsav: 0.774 g; szénhidrát: 12.090 g; cukor: 3.746 g; só: 0.003 g; kalcium: 180.023 mg; fehérje (össz): 5.794 g; tejkalcium: 180.000 mg</p> <p>gépsonka energia (Joule): 261.920 kJ; energia (kalória): 62.559 kcal; zsír: 2.840 g; zsírsav: 2.556 g; szénhidrát: 0.160 g; só: 0.445 g; koleszterin: 28.000 mg; fehérje (össz): 9.040 g</p> <p>margarin energia (Joule): 303.300 kJ; energia (kalória): 72.442 kcal; zsír: 8.000 g; zsírsav: 7.617 g; szénhidrát: 0.040 g; cukor: 0.040 g; só: 0.100 g; kalcium: 1.200 mg; fehérje (össz): 0.015 g; tejkalcium: 1.200 mg</p> <p>teljeskiőrlésű kenyér {1!} energia (Joule): 449.550 kJ; energia (kalória): 107.373 kcal; zsír: 0.300 g; szénhidrát: 22.800 g; só: 0.585 g; kalcium: 17.500 mg; fehérje (össz): 3.285 g</p> <p>kigyóborka energia (Joule): 19.656 kJ; energia (kalória): 4.696 kcal; zsír: 0.040 g; szénhidrát: 0.680 g; cukor: 0.680 g; fehérje (össz): 0.400 g</p>		
Ebéd	<ul style="list-style-type: none"> Újházi tyúkhúsleves {1!, 3!, 9!} Tökfőzelék {1!, 7!, 12!} Főtt tojás {3!} alma <p>Újházi tyúkhúsleves {1, 3, 9!} energia (Joule): 880.925 kJ; energia (kalória): 210.406 kcal; zsír: 8.507 g; zsírsav: 6.836 g; szénhidrát: 14.576 g; cukor: 2.982 g; só: 0.445 g; kalcium: 1.500 mg; koleszterin: 39.600 mg; fehérje (össz): 18.239 g</p> <p>Tökfőzelék {1, 7, 12!} energia (Joule): 837.062 kJ; energia (kalória): 199.929 kcal; zsír: 10.220 g; zsírsav: 8.149 g; szénhidrát: 21.774 g; cukor: 0.230 g; só: 0.245 g; kalcium: 40.005 mg; fehérje (össz): 4.780 g; tejkalcium: 39.000 mg</p> <p>Főtt tojás {3!} energia (Joule): 517.875 kJ; energia (kalória): 123.692 kcal; zsír: 9.000 g; zsírsav: 6.945 g; szénhidrát: 0.450 g; cukor: 0.450 g; kalcium: 37.500 mg; fehérje (össz): 10.125 g</p> <p>alma energia (Joule): 145.400 kJ; energia (kalória): 34.728 kcal; zsír: 0.400 g; szénhidrát: 7.000 g; cukor: 7.000 g; fehérje (össz): 0.400 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Karalábéleves (magyaros) {1!, 3!} Milánói makaróni {1!, 3!, 7!, 9!, 12!} <p>Karalábéleves (magyaros) {1, 3!} energia (Joule): 728.226 kJ; energia (kalória): 173.935 kcal; zsír: 8.066 g; zsírsav: 6.877 g; szénhidrát: 20.875 g; cukor: 6.942 g; só: 0.445 g; kalcium: 35.183 mg; fehérje (össz): 4.237 g</p> <p>Milánói makaróni {1, 3, 7, 9, 12!} energia (Joule): 2399.438 kJ; energia (kalória): 573.097 kcal; zsír: 27.732 g; zsírsav: 14.558 g; szénhidrát: 54.328 g; cukor: 1.530 g; só: 1.305 g; kalcium: 212.010 mg; fehérje (össz): 25.916 g; tejkalcium: 172.500 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> Burgonyaleves (magyaros) {1!, 3!} Temesvári sertésragu {1!, 7!} Párolt bulgur {1!} narancs <p>Burgonyaleves (magyaros) {1, 3!} energia (Joule): 815.424 kJ; energia (kalória): 194.763 kcal; zsír: 8.563 g; zsírsav: 6.936 g; szénhidrát: 25.298 g; cukor: 5.574 g; só: 0.261 g; kalcium: 9.023 mg; telített zsírsav: 0.027 g; fehérje (össz): 3.704 g</p> <p>Temesvári sertésragu {1, 7!} energia (Joule): 1155.781 kJ; energia (kalória): 276.053 kcal; zsír: 18.739 g; zsírsav: 9.343 g; szénhidrát: 8.183 g; só: 0.420 g; kalcium: 39.316 mg; fehérje (össz): 17.948 g; tejkalcium: 16.500 mg</p> <p>Párolt bulgur {1!} energia (Joule): 1271.828 kJ; energia (kalória): 303.771 kcal; zsír: 8.239 g; zsírsav: 5.452 g; szénhidrát: 56.931 g; só: 0.101 g; fehérje (össz): 9.222 g</p> <p>narancs energia (Joule): 173.100 kJ; energia (kalória): 41.344 kcal; zsír: 0.200 g; szénhidrát: 8.500 g; cukor: 8.500 g; kalcium: 50.000 mg; fehérje (össz): 0.600 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Paradicsomleves {1!, 3!, 9!} Csirkés rizottó {7!} <p>Paradicsomleves {1, 3, 9!} energia (Joule): 1121.220 kJ; energia (kalória): 267.800 kcal; zsír: 8.567 g; zsírsav: 6.782 g; szénhidrát: 41.402 g; cukor: 17.573 g; só: 0.159 g; kalcium: 69.483 mg; fehérje (össz): 5.864 g</p> <p>Csirkés rizottó {7!} energia (Joule): 910.493 kJ; energia (kalória): 217.468 kcal; zsír: 12.132 g; zsírsav: 10.657 g; szénhidrát: 5.380 g; cukor: 0.240 g; só: 0.580 g; kalcium: 99.863 mg; koleszterin: 39.600 mg; fehérje (össz): 21.644 g; tejkalcium: 86.250 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> Rántott leves {1!} Székelykáposzta {1!, 7!} <p>Rántott leves {1!} energia (Joule): 612.876 kJ; energia (kalória): 146.383 kcal; zsír: 7.741 g; zsírsav: 6.791 g; szénhidrát: 16.319 g; só: 0.147 g; kalcium: 0.023 mg; fehérje (össz): 2.290 g</p> <p>Székelykáposzta {1, 7!} energia (Joule): 1278.811 kJ; energia (kalória): 305.440 kcal; zsír: 20.831 g; zsírsav: 10.879 g; szénhidrát: 11.255 g; cukor: 5.312 g; só: 0.392 g; kalcium: 112.223 mg; fehérje (össz): 17.704 g; tejkalcium: 20.625 mg</p>		
Uzsonna	<ul style="list-style-type: none"> sajtos párizsi {7!} margarin teljeskiőrlésű kenyér {1!} paradicsom <p>sajtos párizsi {7!} energia (Joule): 393.200 kJ; energia (kalória): 93.914 kcal; zsír: 7.200 g; szénhidrát: 2.000 g; kalcium: 16.000 mg; fehérje (össz): 5.200 g</p> <p>margarin energia (Joule): 303.300 kJ; energia (kalória): 72.442 kcal; zsír: 8.000 g; zsírsav: 7.617 g; szénhidrát: 0.040 g; cukor: 0.040 g; só: 0.100 g; kalcium: 1.200 mg; fehérje (össz): 0.015 g; tejkalcium: 1.200 mg</p> <p>teljeskiőrlésű kenyér {1!} energia (Joule): 449.550 kJ; energia (kalória): 107.373 kcal; zsír: 0.300 g; szénhidrát: 22.800 g; só: 0.585 g; kalcium: 17.500 mg; fehérje (össz): 3.285 g</p> <p>paradicsom energia (Joule): 38.800 kJ; energia (kalória): 9.267 kcal; zsír: 0.080 g; szénhidrát: 1.600 g; fehérje (össz): 0.400 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Tonhal pástétom {3!, 4!, 7!, 9!} császárszemle (1 db-44 g) {1!, 7!} kigyóborka <p>Tonhal pástétom {3, 4, 7, 9!} energia (Joule): 672.000 kJ; energia (kalória): 160.505 kcal; zsír: 16.350 g; szénhidrát: 0.850 g; cukor: 0.250 g; só: 0.700 g; kalcium: 40.000 mg; telített zsírsav: 1.750 g; fehérje (össz): 3.100 g</p> <p>császárszemle (1 db-44 g) {1, 7!} energia (Joule): 261.660 kJ; energia (kalória): 62.497 kcal; zsír: 1.554 g; szénhidrát: 9.744 g; kalcium: 10.500 mg; fehérje (össz): 1.890 g</p> <p>kigyóborka energia (Joule): 14.742 kJ; energia (kalória): 3.521 kcal; zsír: 0.030 g; szénhidrát: 0.510 g; cukor: 0.510 g; fehérje (össz): 0.300 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Fahéjas csiga {1!, 3!, 7!} <p>Fahéjas csiga {1, 3, 7!} energia (Joule): 731.806 kJ; energia (kalória): 174.789 kcal; zsír: 2.892 g; zsírsav: 0.145 g; szénhidrát: 8.183 g; cukor: 10.124 g; só: 0.013 g; kalcium: 21.672 mg; fehérje (össz): 4.831 g; tejkalcium: 20.250 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> Körözött {7!} teljeskiőrlésű zsemle {1!} kápia paprika <p>Körözött {7!} energia (Joule): 436.196 kJ; energia (kalória): 104.183 kcal; zsír: 6.463 g; zsírsav: 2.395 g; szénhidrát: 2.934 g; só: 0.104 g; kalcium: 54.593 mg; fehérje (össz): 8.515 g; tejkalcium: 53.625 mg</p> <p>teljeskiőrlésű zsemle {1!} energia (Joule): 548.600 kJ; energia (kalória): 131.031 kcal; zsír: 0.780 g; zsírsav: 0.322 g; szénhidrát: 25.428 g; cukor: 0.338 g; só: 0.656 g; fehérje (össz): 5.460 g</p> <p>kápia paprika energia (Joule): 42.000 kJ; energia (kalória): 10.032 kcal; szénhidrát: 1.500 g; fehérje (össz): 0.500 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> zabpelyhes keksz {1!, 7!, 12!} banán <p>zabpelyhes keksz {1, 7, 12!} energia (Joule): 888.000 kJ; energia (kalória): 164.326 kcal; zsír: 8.160 g; szénhidrát: 21.720 g; fehérje (össz): 2.640 g</p> <p>banán energia (Joule): 438.800 kJ; energia (kalória): 104.806 kcal; zsír: 0.100 g; szénhidrát: 24.200 g; cukor: 24.200 g; kalcium: 110.000 mg; fehérje (össz): 1.300 g</p>		
Élettani értékek összesítő	<p>energia (Joule): 6073.2110 kJ energia (kalória): 1450.5623 kcal zsír: 59.4570 g zsírsav: 29.5470 g szénhidrát: 158.8510 g cukor: 14.4480 g só: 1.3750 g kalcium: 413.7280 mg koleszterin: 39.6000 mg fehérje (össz): 64.4940 g tejkalcium: 220.2000 mg</p>	<p>energia (Joule): 5420.9839 kJ energia (kalória): 1294.7826 kcal zsír: 66.8350 g zsírsav: 21.4350 g szénhidrát: 127.3510 g cukor: 24.0280 g só: 3.8750 g kalcium: 595.6730 mg telített zsírsav: 1.7500 g fehérje (össz): 44.8080 g tejkalcium: 452.9800 mg</p>	<p>energia (Joule): 5863.7890 kJ energia (kalória): 1400.5441 kcal zsír: 59.7530 g zsírsav: 37.9850 g szénhidrát: 165.6970 g cukor: 24.2380 g só: 2.3000 g kalcium: 378.7110 mg telített zsírsav: 0.0270 g fehérje (össz): 51.7250 g tejkalcium: 277.9500 mg</p>	<p>energia (Joule): 6152.8500 kJ energia (kalória): 1469.5847 kcal zsír: 61.9450 g zsírsav: 20.1564 g szénhidrát: 169.4400 g cukor: 38.9470 g só: 2.4987 g kalcium: 303.9390 mg telített zsírsav: 14.8000 g koleszterin: 39.6000 mg fehérje (össz): 54.6110 g tejkalcium: 139.8750 mg</p>	<p>energia (Joule): 4542.8510 kJ energia (kalória): 1085.0422 kcal zsír: 53.0260 g zsírsav: 28.6170 g szénhidrát: 109.2640 g cukor: 33.9780 g só: 1.6720 g kalcium: 420.9690 mg koleszterin: 28.0000 mg fehérje (össz): 42.4680 g tejkalcium: 201.8250 mg</p>		
1	Glutén tartalmazó gabona és azokból készült termékek	2	Rákkfélek és azokból készült termékek	3	Tojás és abból készült termékek	4	Halak és azokból készült termékek



Lorántffy Zsuzsanna Református Óvoda, Általános Iskola Gimnázium

Adószám: 19197955-2-14

Lorántffy Zsuzsanna Református Óvoda,

Menü: **a**

19. hét (2026-05-04 - 2026-05-10)

Étlap

Korosztály: **Alsós (7-10 év)**

Étkezés	Hétfő 2026.05.04.	Kedd 2026.05.05.	Szerda 2026.05.06.	Csütörtök 2026.05.07.	Péntek 2026.05.08.		
5	Földimogyoró és abból készült termékek	6	Szójabab és abból készült termékek	7	Tej és abból készült termékek (belértve a laktózt is)	8	Diófélék és azokból készült termékek
9	Zeller és abból készült termékek	10	Mustár és abból készült termékek	11	Szezámag és abból készült termékek	12	Kén-dioxid és SO ₂ -ben kifejezett szulfitok
13	Csillagfűrt és a belőle készült termékek	14	Puhatestűek és a belőlük készült termékek				

Ápolásvezető

Dietetikus

Szakács

Élelmezésvezető