



Lorántffy Zsuzsanna Református Óvoda, Általános Iskola Gimnázium

Adószám: 19197955-2-14

Lorántffy Zsuzsanna Református Óvoda,

Menü: a

20. hét (2026-05-11 - 2026-05-17)

Étlap

Korosztály: Alsós (7-10 év)

Étkezés	Hétfő 2026.05.11.	Kedd 2026.05.12.	Szerda 2026.05.13.	Csütörtök 2026.05.14.	Péntek 2026.05.15.
Tízórai	<ul style="list-style-type: none"> Tea citromos Virslis 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>Virslis párna {1!, 3!, 7!} energia (Joule): 1418.000 kJ; energia (kalória): 338.684 kcal; zsír: 17.000 g; szénhidrát: 39.000 g; cukor: 3.000 g; só: 0.500 g; kalcium: 40.000 mg; telített zsírsav: 7.400 g; fehérje (össz): 6.300 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Vaníliás tej {7!} Sajtos rúd {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; tejalium: 180.000 mg</p> <p>Sajtos rúd {1!, 3!, 7!} energia (Joule): 928.000 kJ; energia (kalória): 221.649 kcal; zsír: 13.700 g; szénhidrát: 19.000 g; só: 1.500 g; fehérje (össz): 4.000 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Tea citromos párizsi pick margarin teljeskiőrlesű kenyér {1!} kigyóuborka <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>párizsi pick energia (Joule): 552.000 kJ; energia (kalória): 131.843 kcal; zsír: 5.280 g; szénhidrát: 0.080 g; só: 1.360 g; fehérje (össz): 5.000 g</p> <p>margarin energia (Joule): 151.650 kJ; energia (kalória): 36.221 kcal; zsír: 4.000 g; zsírsav: 3.809 g; szénhidrát: 0.020 g; cukor: 0.020 g; só: 0.050 g; kalcium: 0.600 mg; fehérje (össz): 0.008 g; tejalium: 0.600 mg</p> <p>teljeskiőrlesű 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>kigyóuborka 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"> Kakaó {7!} gabonapehely <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; tejalium: 180.000 mg</p> <p>gabonapehely energia (Joule): 3462.000 kJ; energia (kalória): 826.885 kcal; zsír: 19.600 g; szénhidrát: 151.800 g; cukor: 68.400 g; só: 3.500 g; fehérje (össz): 9.200 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Tejeskávé {7!} szeletelt csemege szalámi margarin teljeskiőrlesű kenyér {1!} zöldpaprika <p>Tejeskávé {7!} energia (Joule): 628.485 kJ; energia (kalória): 150.112 kcal; zsír: 6.351 g; zsírsav: 0.041 g; szénhidrát: 15.388 g; cukor: 2.248 g; só: 0.003 g; kalcium: 270.014 mg; fehérje (össz): 7.733 g; tejalium: 270.000 mg</p> <p>szeletelt csemege szalámi energia (Joule): 433.800 kJ; energia (kalória): 103.611 kcal; zsír: 9.220 g; zsírsav: 6.492 g; szénhidrát: 0.060 g; só: 0.850 g; fehérje (össz): 5.020 g</p> <p>margarin energia (Joule): 151.650 kJ; energia (kalória): 36.221 kcal; zsír: 4.000 g; zsírsav: 3.809 g; szénhidrát: 0.020 g; cukor: 0.020 g; só: 0.050 g; kalcium: 0.600 mg; fehérje (össz): 0.008 g; tejalium: 0.600 mg</p> <p>teljeskiőrlesű 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): 33.600 kJ; energia (kalória): 8.025 kcal; szénhidrát: 1.200 g; fehérje (össz): 0.400 g</p>
Ebéd	<ul style="list-style-type: none"> Zöldfűszeres húsgombóclevés {1!, 3!, 7!} Dínó falatok Zöldborsó főzelék {1!, 7!} <p>Zöldfűszeres húsgombóclevés {1!, 3!, 7!} energia (Joule): 1557.227 kJ; energia (kalória): 371.937 kcal; zsír: 24.231 g; zsírsav: 7.604 g; szénhidrát: 27.475 g; cukor: 4.296 g; só: 0.149 g; kalcium: 59.580 mg; fehérje (össz): 11.395 g; tejalium: 41.250 mg</p> <p>Dínó falatok energia (Joule): 649.800 kJ; energia (kalória): 155.203 kcal; zsír: 13.485 g; zsírsav: 6.782 g; szénhidrát: 5.100 g; cukor: 3.300 g; fehérje (össz): 3.300 g</p> <p>Zöldborsó főzelék {1!, 7!} energia (Joule): 1252.201 kJ; energia (kalória): 299.083 kcal; zsír: 9.249 g; zsírsav: 6.960 g; szénhidrát: 37.644 g; só: 0.168 g; kalcium: 29.250 mg; fehérje (össz): 15.782 g; tejalium: 29.250 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> Gulyásleves {1!} Barackos gombóc {1!, 3!} <p>Gulyásleves {1!} energia (Joule): 1213.491 kJ; energia (kalória): 289.838 kcal; zsír: 10.752 g; zsírsav: 5.544 g; szénhidrát: 33.139 g; cukor: 1.354 g; só: 0.245 g; kalcium: 22.778 mg; fehérje (össz): 14.253 g</p> <p>Barackos gombóc {1!, 3!} energia (Joule): 2259.419 kJ; energia (kalória): 539.654 kcal; zsír: 8.450 g; zsírsav: 6.379 g; szénhidrát: 101.120 g; cukor: 20.363 g; só: 0.152 g; kalcium: 22.599 mg; fehérje (össz): 13.791 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Zöldségleves {1!, 3!, 9!} Rántott sertés szelet {1!, 3!} Petrezselymes burgonya Csemege uborka <p>Zöldségleves {1!, 3!, 9!} energia (Joule): 541.239 kJ; energia (kalória): 129.272 kcal; zsír: 8.728 g; zsírsav: 6.857 g; szénhidrát: 9.443 g; cukor: 4.722 g; só: 0.159 g; kalcium: 3.825 mg; fehérje (össz): 2.400 g</p> <p>Rántott sertés szelet {1!, 3!} energia (Joule): 1364.673 kJ; energia (kalória): 325.948 kcal; zsír: 12.661 g; zsírsav: 4.271 g; szénhidrát: 27.323 g; cukor: 0.057 g; só: 0.339 g; kalcium: 20.050 mg; fehérje (össz): 24.477 g</p> <p>Petrezselymes burgonya energia (Joule): 1232.476 kJ; energia (kalória): 294.372 kcal; zsír: 5.864 g; zsírsav: 4.957 g; szénhidrát: 52.721 g; só: 0.149 g; kalcium: 37.013 mg; fehérje (össz): 6.662 g</p> <p>Csemege uborka energia (Joule): 23.016 kJ; energia (kalória): 5.497 kcal; zsír: 0.040 g; szénhidrát: 1.040 g; cukor: 1.040 g; só: 0.960 g; fehérje (össz): 0.240 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Paradicsomleves {1!, 3!, 9!} Tarhonyás hús céklasaláta <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: 1.573 g; só: 0.159 g; kalcium: 69.483 mg; fehérje (össz): 5.864 g</p> <p>Tarhonyás hús energia (Joule): 1808.888 kJ; energia (kalória): 432.046 kcal; zsír: 15.100 g; zsírsav: 6.782 g; szénhidrát: 49.370 g; só: 0.698 g; kalcium: 13.875 mg; fehérje (össz): 24.285 g</p> <p>céklasaláta energia (Joule): 132.700 kJ; energia (kalória): 31.695 kcal; zsír: 0.050 g; szénhidrát: 6.955 g; cukor: 2.950 g; só: 0.615 g; fehérje (össz): 0.655 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Reszelt tésztaleves {1!, 9!} Göntéri sertésragu {1!, 7!} Párolt rizs <p>Reszelt tésztaleves {1!, 9!} energia (Joule): 669.580 kJ; energia (kalória): 159.927 kcal; zsír: 7.950 g; zsírsav: 6.813 g; szénhidrát: 18.632 g; cukor: 2.172 g; só: 0.011 g; kalcium: 6.490 mg; fehérje (össz): 3.396 g</p> <p>Göntéri sertésragu {1!, 7!} energia (Joule): 1660.558 kJ; energia (kalória): 396.618 kcal; zsír: 26.859 g; zsírsav: 11.540 g; szénhidrát: 13.409 g; cukor: 0.439 g; só: 1.102 g; kalcium: 51.750 mg; telített zsírsav: 0.019 g; koleszterin: 7.875 mg; fehérje (össz): 23.296 g; tejalium: 39.000 mg</p> <p>Párolt rizs energia (Joule): 1191.503 kJ; energia (kalória): 284.586 kcal; zsír: 5.444 g; zsírsav: 4.747 g; szénhidrát: 52.341 g; só: 0.069 g; fehérje (össz): 5.404 g</p>
Uzsonna	<ul style="list-style-type: none"> edami sajt {7!} margarin teljeskiőrlesű kenyér {1!} paradicsom <p>edami sajt {7!} energia (Joule): 589.600 kJ; energia (kalória): 140.824 kcal; zsír: 10.640 g; zsírsav: 9.796 g; szénhidrát: 0.680 g; cukor: 0.680 g; só: 0.800 g; kalcium: 320.000 mg; fehérje (össz): 10.480 g; tejalium: 320.000 mg</p> <p>margarin energia (Joule): 151.650 kJ; energia (kalória): 36.221 kcal; zsír: 4.000 g; zsírsav: 3.809 g; szénhidrát: 0.020 g; cukor: 0.020 g; só: 0.050 g; kalcium: 0.600 mg; fehérje (össz): 0.008 g; tejalium: 0.600 mg</p> <p>teljeskiőrlesű 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"> Körözött {7!} teljeskiőrlesű zsemle {1!} póréhagyma <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: 54.930 mg; fehérje (össz): 8.515 g</p> <p>teljeskiőrlesű zsemle {1!} energia (Joule): 355.500 kJ; energia (kalória): 84.910 kcal; zsír: 2.970 g; szénhidrát: 8.640 g; só: 0.117 g; kalcium: 72.000 mg; telített zsírsav: 1.710 g; fehérje (össz): 6.570 g; tejalium: 90.000 mg</p> <p>póréhagyma 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>	<ul style="list-style-type: none"> narancs vaníliás krémtúró {7!} <p>narancs energia (Joule): 138.480 kJ; energia (kalória): 33.075 kcal; zsír: 0.160 g; szénhidrát: 6.800 g; cukor: 6.800 g; kalcium: 40.000 mg; fehérje (össz): 0.480 g</p> <p>vaníliás krémtúró {7!} energia (Joule): 355.500 kJ; energia (kalória): 84.910 kcal; zsír: 2.970 g; szénhidrát: 8.640 g; só: 0.117 g; kalcium: 72.000 mg; telített zsírsav: 1.710 g; fehérje (össz): 6.570 g; tejalium: 90.000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> Tk pereg gyümölcs joghurt {7!} <p>Tk pereg energia (Joule): 204.800 kJ; energia (kalória): 48.916 kcal; zsír: 1.320 g; szénhidrát: 7.520 g; só: 0.960 g; fehérje (össz): 1.400 g</p> <p>gyümölcs joghurt {7!} energia (Joule): 520.800 kJ; energia (kalória): 124.391 kcal; zsír: 4.350 g; zsírsav: 3.660 g; szénhidrát: 16.845 g; cukor: 7.095 g; só: 0.367 g; kalcium: 180.000 mg; fehérje (össz): 4.200 g; tejalium: 180.000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> müzli (gyümölcscarabokkal) {1!} alma <p>müzli (gyümölcscarabokkal) {1!} energia (Joule): 368.200 kJ; energia (kalória): 87.943 kcal; zsír: 3.200 g; szénhidrát: 13.840 g; fehérje (össz): 1.400 g</p> <p>alma energia (Joule): 116.320 kJ; energia (kalória): 27.783 kcal; zsír: 0.320 g; szénhidrát: 5.600 g; cukor: 5.600 g; fehérje (össz): 0.320 g</p>
Élettani értékek összesítve	<p>energia (Joule): 6365.1690 kJ energia (kalória): 1520.2956 kcal zsír: 78.9880 g zsírsav: 34.9505 g szénhidrát: 149.1190 g cukor: 22.7920 g só: 2.2520 g kalcium: 466.9300 mg telített zsírsav: 7.4000 g fehérje (össz): 50.9775 g tejalium: 391.1000 mg</p>	<p>energia (Joule): 5888.8050 kJ energia (kalória): 1406.5180 kcal zsír: 44.3450 g zsírsav: 14.6404 g szénhidrát: 197.0300 g cukor: 25.8010 g só: 2.6367 g kalcium: 279.9930 mg fehérje (össz): 51.1190 g tejalium: 233.6250 mg</p>	<p>energia (Joule): 5081.6670 kJ energia (kalória): 1213.7368 kcal zsír: 40.0360 g zsírsav: 19.8935 g szénhidrát: 144.1730 g cukor: 27.9450 g só: 3.7190 g kalcium: 190.9880 mg telített zsírsav: 1.7100 g fehérje (össz): 49.4495 g tejalium: 90.6000 mg</p>	<p>energia (Joule): 7740.3460 kJ energia (kalória): 1848.7514 kcal zsír: 54.0010 g zsírsav: 17.9980 g szénhidrát: 285.9820 g cukor: 99.7640 g só: 6.3022 g kalcium: 443.3810 mg fehérje (össz): 51.3960 g tejalium: 360.0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 5703.2460 kJ energia (kalória): 1362.1995 kcal zsír: 63.6440 g zsírsav: 35.4415 g szénhidrát: 143.2900 g cukor: 10.4790 g só: 2.6700 g kalcium: 348.3540 mg telített zsírsav: 0.0190 g koleszterin: 7.8750 mg fehérje (össz): 50.2615 g tejalium: 309.6000 mg</p>



Lorántffy Zsuzsanna Református Óvoda, Általános Iskola Gimnázium

Adószám: 19197955-2-14

Lorántffy Zsuzsanna Református Óvoda,

Menü: **a**

20. hét (2026-05-11 - 2026-05-17)

Étlap

Korosztály: **Alsós (7-10 év)**

Étkezés	Hétfő 2026.05.11.	Kedd 2026.05.12.	Szerda 2026.05.13.	Csütörtök 2026.05.14.	Péntek 2026.05.15.		
1	Glutént tartalmazó gabona és azokból készült termékek	2	Rákfélék és azokból készült termékek	3	Tojás és abból készült termékek	4	Halak és azokból készült termékek
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 SO2-ben kifejezett szulfitok
13	Csillagfűrt és a belőle készült termékek	14	Puhatestűek és a belőlük készült termékek				

Ápolásvezető

Dietetikus

Szakács

Élelmezésvezető