



INNOVEN Kft.

Adószám: 12688030-2-13

INNOVEN Kft.

Menü: 2. Gyermek

21. hét (2026-05-18 - 2026-05-24)

Étlap

Korosztály: Alsós (7-10 év)

Étkezés	Hétfő 2026.05.18.	Kedd 2026.05.19.	Szerda 2026.05.20.	Csütörtök 2026.05.21.	Péntek 2026.05.22.		
Tízórai	<ul style="list-style-type: none"> · Kakaó {7!} · Briós {1!, 3!, 7!} <p>· Kakaó (7!) energia (Joule): 566.169 kJ; energia (kalória): 135.227 kcal; zsír: 3.152 g; zsírsav: 0.144 g; szénhidrát: 19.665 g; cukor: 8.991 g; só: 0.001 g; kalcium: 228.054 mg; fehérje (össz): 6.930 g; tejkalcium: 228.000 mg</p> <p>· Briós (1!, 3!, 7!) energia (Joule): 764.000 kJ; energia (kalória): 181.000 kcal; zsír: 410.500 g; szénhidrát: 31.500 g; cukor: 3.650 g; só: 0.550 g; telített zsírsav: 0.400 g; fehérje (össz): 4.750 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Tej {7!} · Snidlinges túrókrém {7!} · Zsemle {1!} <p>· Tej (7!) energia (Joule): 406.000 kJ; energia (kalória): 96.971 kcal; zsír: 3.000 g; szénhidrát: 10.600 g; kalcium: 228.000 mg; fehérje (össz): 6.800 g; tejkalcium: 228.000 mg</p> <p>· Snidlinges túrókrém (7!) energia (Joule): 268.785 kJ; energia (kalória): 64.198 kcal; zsír: 4.355 g; zsírsav: 2.065 g; szénhidrát: 1.429 g; cukor: 0.010 g; só: 0.011 g; kalcium: 34.400 mg; fehérje (össz): 4.502 g; tejkalcium: 34.400 mg</p> <p>· Zsemle (1!) energia (Joule): 713.400 kJ; energia (kalória): 168.000 kcal; zsír: 0.600 g; szénhidrát: 34.800 g; só: 0.720 g; fehérje (össz): 5.820 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Gyümölcsös zabkása, házi {7!} <p>· Gyümölcsös zabkása, házi (7!) energia (Joule): 1483.791 kJ; energia (kalória): 354.397 kcal; zsír: 10.278 g; zsírsav: 8.900 g; szénhidrát: 51.754 g; cukor: 26.034 g; só: 0.600 g; kalcium: 273.600 mg; fehérje (össz): 13.068 g; tejkalcium: 240.000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Tea · Trappista sajt {7!} · Margarin · Teljes kiőrlésű olaszkiíli {1!} · Fejes saláta levél <p>· Tea energia (Joule): 104.607 kJ; energia (kalória): 24.985 kcal; zsír: 0.002 g; szénhidrát: 6.154 g; cukor: 6.154 g; kalcium: 0.036 mg; fehérje (össz): 0.008 g</p> <p>· Trappista sajt (7!) energia (Joule): 410.700 kJ; energia (kalória): 98.094 kcal; zsír: 7.800 g; zsírsav: 7.749 g; szénhidrát: 0.480 g; cukor: 0.480 g; só: 0.728 g; kalcium: 172.500 mg; fehérje (össz): 7.500 g; tejkalcium: 172.500 mg</p> <p>· Margarin energia (Joule): 454.950 kJ; energia (kalória): 108.663 kcal; zsír: 12.000 g; zsírsav: 11.426 g; szénhidrát: 0.060 g; cukor: 0.060 g; só: 0.150 g; fehérje (össz): 0.023 g</p> <p>· Teljes kiőrlésű olaszkiíli (1!) energia (Joule): 768.600 kJ; energia (kalória): 181.800 kcal; zsír: 2.940 g; szénhidrát: 32.400 g; só: 0.720 g; telített zsírsav: 0.360 g; fehérje (össz): 6.600 g</p> <p>· Fejes saláta levél energia (Joule): 20.724 kJ; energia (kalória): 4.950 kcal; zsír: 0.090 g; szénhidrát: 0.600 g; cukor: 0.600 g; fehérje (össz): 0.420 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Tej {7!} · Tojáskrém {3!, 10!} · Zsemle {1!} <p>· Tej (7!) energia (Joule): 406.000 kJ; energia (kalória): 96.971 kcal; zsír: 3.000 g; szénhidrát: 10.600 g; kalcium: 228.000 mg; fehérje (össz): 6.800 g; tejkalcium: 228.000 mg</p> <p>· Tojáskrém (3!, 10!) energia (Joule): 417.839 kJ; energia (kalória): 99.798 kcal; zsír: 9.221 g; zsírsav: 7.786 g; szénhidrát: 0.490 g; cukor: 0.152 g; só: 0.013 g; kalcium: 9.585 mg; fehérje (össz): 3.594 g</p> <p>· Zsemle (1!) energia (Joule): 713.400 kJ; energia (kalória): 168.000 kcal; zsír: 0.600 g; szénhidrát: 34.800 g; só: 0.720 g; fehérje (össz): 5.820 g</p>		
Ebéd	<ul style="list-style-type: none"> · Pirított tarhonyaleves {1!, 3!, 9!} · Rántott sajt {1!, 3!, 7!} · Sárgarépás rizs · Csemege uborka <p>· Pirított tarhonyaleves (1!, 3!, 9!) energia (Joule): 703.692 kJ; energia (kalória): 168.073 kcal; zsír: 2.593 g; zsírsav: 0.676 g; szénhidrát: 30.476 g; cukor: 3.771 g; só: 0.026 g; kalcium: 7.150 mg; fehérje (össz): 4.705 g</p> <p>· Rántott sajt (1!, 3!, 7!) energia (Joule): 1507.434 kJ; energia (kalória): 360.044 kcal; zsír: 21.714 g; zsírsav: 20.729 g; szénhidrát: 22.283 g; cukor: 1.105 g; só: 1.576 g; kalcium: 377.422 mg; fehérje (össz): 20.653 g; tejkalcium: 373.750 mg</p> <p>· Sárgarépás rizs energia (Joule): 726.603 kJ; energia (kalória): 173.546 kcal; zsír: 0.825 g; zsírsav: 0.617 g; szénhidrát: 36.843 g; cukor: 1.580 g; fehérje (össz): 3.874 g</p> <p>· Csemege uborka energia (Joule): 34.524 kJ; energia (kalória): 8.246 kcal; zsír: 0.060 g; szénhidrát: 1.560 g; cukor: 1.560 g; só: 1.440 g; fehérje (össz): 0.360 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Zabgaluska leves {1!, 3!, 9!, 12!} · Bolognai makaróni {1!, 3!, 7!} <p>· Zabgaluska leves (1!, 3!, 9!, 12!) energia (Joule): 733.539 kJ; energia (kalória): 175.202 kcal; zsír: 4.037 g; zsírsav: 3.094 g; szénhidrát: 25.940 g; cukor: 2.689 g; kalcium: 29.647 mg; fehérje (össz): 7.577 g</p> <p>· Bolognai makaróni (1!, 3!, 7!) energia (Joule): 1958.376 kJ; energia (kalória): 467.750 kcal; zsír: 11.079 g; zsírsav: 3.693 g; szénhidrát: 62.717 g; cukor: 0.868 g; só: 0.649 g; kalcium: 80.900 mg; fehérje (össz): 27.842 g; tejkalcium: 69.000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Paradicsomleves {1!, 3!, 9!} · Zöldséges csirkecomb ragu {1!} · Petrezselymes burgonya <p>· Paradicsomleves (1!, 3!, 9!) energia (Joule): 758.159 kJ; energia (kalória): 181.082 kcal; zsír: 1.272 g; zsírsav: 0.589 g; szénhidrát: 36.458 g; cukor: 8.867 g; só: 0.190 g; kalcium: 3.653 mg; fehérje (össz): 4.953 g</p> <p>· Zöldséges csirkecomb ragu (1!) energia (Joule): 851.615 kJ; energia (kalória): 203.405 kcal; zsír: 5.172 g; zsírsav: 0.641 g; szénhidrát: 18.260 g; cukor: 0.453 g; kalcium: 0.065 mg; koleszterin: 68.000 mg; fehérje (össz): 19.641 g</p> <p>· Petrezselymes burgonya energia (Joule): 931.088 kJ; energia (kalória): 222.387 kcal; zsír: 1.117 g; zsírsav: 0.772 g; szénhidrát: 46.196 g; kalcium: 32.500 mg; fehérje (össz): 5.838 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Pirított zöldségleves {1!, 3!, 9!, 12!} · Sertéspörkölt {1!} · Kelkáposzta főzelék {1!} · Teljes kiőrlésű kenyér {1!} <p>· Pirított zöldségleves (1!, 3!, 9!, 12!) energia (Joule): 425.739 kJ; energia (kalória): 101.687 kcal; zsír: 0.420 g; zsírsav: 0.097 g; szénhidrát: 20.106 g; cukor: 2.979 g; só: 0.015 g; kalcium: 25.448 mg; fehérje (össz): 2.323 g</p> <p>· Sertéspörkölt (1!) energia (Joule): 744.522 kJ; energia (kalória): 177.826 kcal; zsír: 7.183 g; zsírsav: 0.504 g; szénhidrát: 8.964 g; só: 0.298 g; kalcium: 13.633 mg; fehérje (össz): 18.043 g</p> <p>· Kelkáposzta főzelék (1!) energia (Joule): 700.561 kJ; energia (kalória): 167.327 kcal; zsír: 1.971 g; zsírsav: 1.504 g; szénhidrát: 28.965 g; cukor: 5.624 g; kalcium: 67.140 mg; fehérje (össz): 7.742 g</p> <p>· Teljes kiőrlésű 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>	<ul style="list-style-type: none"> · Sárgaborsó gulyás {1!, 9!, 10!} · Grizes tészta {1!, 3!} · Barackos gyümölcslevél · Narancs <p>· Sárgaborsó gulyás (1!, 9!, 10!) energia (Joule): 819.390 kJ; energia (kalória): 195.709 kcal; zsír: 4.504 g; zsírsav: 0.876 g; szénhidrát: 22.586 g; cukor: 3.618 g; só: 0.085 g; kalcium: 8.426 mg; fehérje (össz): 15.357 g</p> <p>· Grizes tészta (1!, 3!) energia (Joule): 1202.108 kJ; energia (kalória): 287.119 kcal; zsír: 1.419 g; zsírsav: 0.588 g; szénhidrát: 58.897 g; cukor: 12.987 g; só: 0.120 g; kalcium: 0.078 mg; fehérje (össz): 8.570 g</p> <p>· Barackos gyümölcslevél energia (Joule): 193.374 kJ; energia (kalória): 46.186 kcal; zsír: 0.049 g; zsírsav: 0.001 g; szénhidrát: 10.314 g; cukor: 3.247 g; kalcium: 0.020 mg; fehérje (össz): 0.503 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>		
Uzsonna	<ul style="list-style-type: none"> · Magyaros vajkrém {7!} · Teljes kiőrlésű zsemle {1!} · Jégcsap retek <p>· Magyaros vajkrém (7!) energia (Joule): 313.400 kJ; energia (kalória): 74.854 kcal; zsír: 7.800 g; szénhidrát: 1.040 g; só: 0.220 g; kalcium: 2.600 mg; fehérje (össz): 0.420 g; tejkalcium: 2.600 mg</p> <p>· Teljes kiőrlésű zsemle (1!) energia (Joule): 706.800 kJ; energia (kalória): 166.800 kcal; zsír: 0.600 g; szénhidrát: 33.600 g; só: 0.720 g; telített zsírsav: 0.120 g; fehérje (össz): 6.600 g</p> <p>· Jégcsap retek energia (Joule): 17.700 kJ; energia (kalória): 4.228 kcal; zsír: 0.030 g; zsírsav: 0.027 g; szénhidrát: 0.789 g; fehérje (össz): 0.330 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Sajtkrém {7!} · Teljes kiőrlésű olaszkiíli {1!} · Kaliforniai paprika <p>· Sajtkrém (7!) energia (Joule): 284.500 kJ; energia (kalória): 67.952 kcal; zsír: 5.375 g; szénhidrát: 1.875 g; só: 0.425 g; kalcium: 133.750 mg; fehérje (össz): 3.150 g; tejkalcium: 133.750 mg</p> <p>· Teljes kiőrlésű olaszkiíli (1!) energia (Joule): 768.600 kJ; energia (kalória): 181.800 kcal; zsír: 2.940 g; szénhidrát: 32.400 g; só: 0.720 g; telített zsírsav: 0.360 g; fehérje (össz): 6.600 g</p> <p>· Kaliforniai paprika energia (Joule): 38.700 kJ; energia (kalória): 9.243 kcal; zsír: 0.090 g; zsírsav: 0.030 g; szénhidrát: 1.809 g; fehérje (össz): 0.297 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Pulykamell sonka {6!, 7!, 9!, 10!} · Margarin · Teljes kiőrlésű zsemle {1!} · Zöldpaprika <p>· Pulykamell sonka (6!, 7!, 9!, 10!) energia (Joule): 134.100 kJ; energia (kalória): 32.029 kcal; zsír: 0.510 g; szénhidrát: 0.450 g; fehérje (össz): 6.300 g</p> <p>· Margarin energia (Joule): 454.950 kJ; energia (kalória): 108.663 kcal; zsír: 12.000 g; zsírsav: 11.426 g; szénhidrát: 0.060 g; cukor: 0.060 g; só: 0.150 g; fehérje (össz): 0.023 g</p> <p>· Teljes kiőrlésű zsemle (1!) energia (Joule): 706.800 kJ; energia (kalória): 166.800 kcal; zsír: 0.600 g; szénhidrát: 33.600 g; só: 0.720 g; telített zsírsav: 0.120 g; fehérje (össz): 6.600 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"> · Túrós táska {1!, 3!, 6!, 7!, 8!, 9!, 10!, 11!, 12!} <p>· Túrós táska (1!, 3!, 6!, 7!, 8!, 9!, 10!, 11!, 12!) energia (Joule): 1578.500 kJ; energia (kalória): 377.018 kcal; zsír: 18.040 g; szénhidrát: 44.330 g; cukor: 11.440 g; só: 0.650 g; telített zsírsav: 7.590 g; fehérje (össz): 8.580 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Párizsi · Margarin · TÓ kifli {1!, 7!} · Kígyóuborka <p>· Párizsi energia (Joule): 276.000 kJ; energia (kalória): 65.921 kcal; zsír: 5.460 g; szénhidrát: 0.060 g; só: 0.608 g; fehérje (össz): 3.570 g</p> <p>· Margarin energia (Joule): 454.950 kJ; energia (kalória): 108.663 kcal; zsír: 12.000 g; zsírsav: 11.426 g; szénhidrát: 0.060 g; cukor: 0.060 g; só: 0.150 g; fehérje (össz): 0.023 g</p> <p>· TÓ kifli (1!, 7!) energia (Joule): 822.000 kJ; energia (kalória): 196.331 kcal; zsír: 2.280 g; szénhidrát: 36.000 g; cukor: 1.080 g; só: 0.780 g; telített zsírsav: 1.020 g; fehérje (össz): 7.200 g</p> <p>· Kígyóuborka 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>		
Élelteni értékek összesítve	<p>energia (Joule): 5340.3220 kJ energia (kalória): 1272.0180 kcal zsír: 447.2740 g zsírsav: 22.1930 g szénhidrát: 177.7560 g cukor: 20.6570 g só: 4.5330 g kalcium: 615.2260 mg telített zsírsav: 0.5200 g fehérje (össz): 48.6220 g tejkalcium: 604.3500 mg</p>	<p>energia (Joule): 5171.9000 kJ energia (kalória): 1231.1160 kcal zsír: 31.4760 g zsírsav: 8.8820 g szénhidrát: 171.5700 g cukor: 3.5670 g só: 2.5250 g kalcium: 506.6970 mg telített zsírsav: 0.3600 g fehérje (össz): 62.5880 g tejkalcium: 465.1500 mg</p>	<p>energia (Joule): 5345.7030 kJ energia (kalória): 1274.7820 kcal zsír: 30.9490 g zsírsav: 22.3270 g szénhidrát: 187.6780 g cukor: 35.4140 g só: 1.6600 g kalcium: 309.8180 mg telített zsírsav: 0.1200 g koleszterin: 68.0000 mg fehérje (össz): 56.7230 g tejkalcium: 240.0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 5658.4530 kJ energia (kalória): 1349.7230 kcal zsír: 50.7460 g zsírsav: 21.2800 g szénhidrát: 164.8590 g cukor: 27.3370 g só: 3.0460 g kalcium: 296.2570 mg telített zsírsav: 7.9500 g fehérje (össz): 54.5240 g tejkalcium: 172.5000 mg</p>	<p>energia (Joule): 5492.9030 kJ energia (kalória): 1309.5630 kcal zsír: 38.7630 g zsírsav: 20.6770 g szénhidrát: 182.8170 g cukor: 30.1540 g só: 2.4760 g kalcium: 296.1090 mg telített zsírsav: 1.0200 g fehérje (össz): 52.3370 g tejkalcium: 228.0000 mg</p>		
1	Glutén tartalmazó gabona és azokból készült termékek	2	Ráktelék és azokból készült termékek	3	Tojás és abból készült termékek	4	Halak és azokból készült termékek



INNOVEN Kft.

Adószám: 12688030-2-13

INNOVEN Kft.

Menü: **2. Gyermek**

21. hét (2026-05-18 - 2026-05-24)

Étlap

Korosztály: **Alsós (7-10 év)**

Étkezés	Hétfő 2026.05.18.	Kedd 2026.05.19.	Szerda 2026.05.20.	Csütörtök 2026.05.21.	Péntek 2026.05.22.		
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				

Dietetikus - Szommer Réka