



INNOVEN Kft.

Adószám: 12688030-2-13

INNOVEN Kft.

Menü: **2. Gyermekek**

22. hét (2026-05-25 - 2026-05-31)

Étlap

Korosztály: **Alsós (7-10 év)**

Étkezés	Hétfő 2026.05.25.	Kedd 2026.05.26.	Szerda 2026.05.27.	Csütörtök 2026.05.28.	Péntek 2026.05.29.
Tízórai		<ul style="list-style-type: none"> Tej {7!} Vajkrém {7!} Teljes kiőrlésű olaszkiifli {1!} Kígyóborka <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; tejsav: 228.000 mg</p> <p>Vajkrém {7!} energia (Joule): 236.100 kJ; energia (kalória): 56.392 kcal; zsír: 5.850 g; szénhidrát: 0.810 g; só: 0.165 g; kalcium: 1.950 mg; fehérje (össz): 0.345 g; tejsav: 1.950 mg</p> <p>Teljes kiőrlésű olaszkiifli {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>Kígyóborka 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"> Tejeskávé {7!} Csavart kalács {1!, 7!} <p>Tejeskávé {7!} energia (Joule): 488.545 kJ; energia (kalória): 116.686 kcal; zsír: 3.033 g; zsírsav: 0.027 g; szénhidrát: 15.386 g; cukor: 3.996 g; só: 0.002 g; kalcium: 228.024 mg; fehérje (össz): 6.854 g; tejsav: 228.000 mg</p> <p>Csavart kalács {1!, 7!} energia (Joule): 865.200 kJ; energia (kalória): 206.650 kcal; zsír: 4.500 g; szénhidrát: 35.400 g; cukor: 7.200 g; só: 0.390 g; telített zsírsav: 0.720 g; fehérje (össz): 5.700 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Tea Körözött {7!} Olaszkiifli {1!} <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>Körözött {7!} energia (Joule): 234.204 kJ; energia (kalória): 55.938 kcal; zsír: 3.336 g; zsírsav: 0.007 g; szénhidrát: 1.792 g; kalcium: 31.820 mg; fehérje (össz): 4.521 g; tejsav: 31.800 mg</p> <p>Olaszkiifli {1!} energia (Joule): 840.600 kJ; energia (kalória): 200.774 kcal; zsír: 3.000 g; szénhidrát: 36.600 g; só: 0.720 g; telített zsírsav: 0.300 g; fehérje (össz): 6.000 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Tea Trappista sajt {7!} Margarin Teljes kiőrlésű olaszkiifli {1!} Zöldhagyma <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; tejsav: 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 olaszkiifli {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>Zöldhagyma energia (Joule): 17.640 kJ; energia (kalória): 4.213 kcal; szénhidrát: 0.900 g; fehérje (össz): 0.100 g</p>
Ebéd		<ul style="list-style-type: none"> Hamis gulyásleves {1!, 3!, 9!} Sertéssült Gyümölcsmártás {1!, 7!} <p>Hamis gulyásleves {1!, 3!, 9!} energia (Joule): 531.915 kJ; energia (kalória): 127.045 kcal; zsír: 3.421 g; zsírsav: 2.546 g; szénhidrát: 17.915 g; cukor: 1.042 g; só: 0.022 g; kalcium: 13.743 mg; fehérje (össz): 5.330 g</p> <p>Sertéssült energia (Joule): 641.933 kJ; energia (kalória): 153.323 kcal; zsír: 7.940 g; zsírsav: 0.588 g; szénhidrát: 0.405 g; só: 0.191 g; kalcium: 15.300 mg; fehérje (össz): 18.907 g</p> <p>Gyümölcsmártás {1!, 7!} energia (Joule): 1082.758 kJ; energia (kalória): 258.612 kcal; zsír: 2.235 g; zsírsav: 0.001 g; szénhidrát: 54.665 g; cukor: 26.446 g; kalcium: 17.756 mg; fehérje (össz): 3.849 g; tejsav: 17.600 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> Zöldbableves {1!, 7!, 9!} Sajtos, tejfölös halfilé {1!, 4!, 7!} Tört burgonya <p>Zöldbableves {1!, 7!, 9!} energia (Joule): 465.414 kJ; energia (kalória): 111.162 kcal; zsír: 2.532 g; zsírsav: 0.628 g; szénhidrát: 17.809 g; cukor: 1.513 g; kalcium: 39.740 mg; fehérje (össz): 3.474 g; tejsav: 14.300 mg</p> <p>Sajtos, tejfölös halfilé {1!, 4!, 7!} energia (Joule): 1131.115 kJ; energia (kalória): 270.162 kcal; zsír: 11.251 g; zsírsav: 3.946 g; szénhidrát: 20.957 g; cukor: 0.293 g; só: 0.536 g; kalcium: 89.115 mg; fehérje (össz): 20.217 g; tejsav: 89.050 mg</p> <p>Tört burgonya energia (Joule): 764.205 kJ; energia (kalória): 182.527 kcal; zsír: 0.390 g; zsírsav: 0.156 g; szénhidrát: 39.000 g; kalcium: 23.400 mg; fehérje (össz): 4.875 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Álföldi húisleves {1!, 3!, 9!, 12!} Sült virsli Szárzabb főzelék {1!, 7!} <p>Álföldi húisleves {1!, 3!, 9!, 12!} energia (Joule): 752.601 kJ; energia (kalória): 179.754 kcal; zsír: 4.381 g; zsírsav: 0.678 g; szénhidrát: 21.702 g; cukor: 2.873 g; só: 0.111 g; kalcium: 27.704 mg; fehérje (össz): 11.944 g</p> <p>Sült virsli energia (Joule): 600.000 kJ; energia (kalória): 143.308 kcal; zsír: 12.000 g; szénhidrát: 0.120 g; só: 3.000 g; koleszterin: 43.200 mg; fehérje (össz): 7.500 g</p> <p>Szárzabb főzelék {1!, 7!} energia (Joule): 1549.279 kJ; energia (kalória): 370.039 kcal; zsír: 3.901 g; zsírsav: 0.298 g; szénhidrát: 61.649 g; kalcium: 124.725 mg; fehérje (össz): 20.027 g; tejsav: 124.725 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> Tárkonyos sertés raguleves {1!, 7!, 9!} Borzas, szilvás lepény {1!, 3!, 7!} <p>Tárkonyos sertés raguleves {1!, 7!, 9!} energia (Joule): 810.951 kJ; energia (kalória): 193.853 kcal; zsír: 7.964 g; zsírsav: 0.687 g; szénhidrát: 16.316 g; cukor: 4.967 g; só: 0.128 g; kalcium: 32.405 mg; telített zsírsav: 0.579 g; fehérje (össz): 13.382 g; tejsav: 17.600 mg</p> <p>Borzas, szilvás lepény {1!, 3!, 7!} energia (Joule): 1704.718 kJ; energia (kalória): 407.164 kcal; zsír: 7.971 g; zsírsav: 2.505 g; szénhidrát: 67.843 g; cukor: 18.175 g; só: 0.200 g; kalcium: 123.512 mg; telített zsírsav: 1.391 g; fehérje (össz): 13.991 g; tejsav: 114.000 mg</p>
Uzsonna		<ul style="list-style-type: none"> Zala felvágott Margarin Zsemle {1!} <p>Zala felvágott energia (Joule): 307.200 kJ; energia (kalória): 73.373 kcal; zsír: 5.970 g; zsírsav: 5.670 g; szénhidrát: 0.180 g; só: 0.750 g; fehérje (össz): 4.680 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>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"> Tavaszi felvágott {6!, 7!, 9!, 10!} Margarin Teljes kiőrlésű olaszkiifli {1!} Zöldpaprika <p>Tavaszi felvágott {6!, 7!, 9!, 10!} energia (Joule): 230.100 kJ; energia (kalória): 54.958 kcal; zsír: 4.386 g; zsírsav: 3.966 g; szénhidrát: 0.711 g; cukor: 0.243 g; só: 0.556 g; fehérje (össz): 3.102 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 olaszkiifli {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>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"> Zöldfűszeres vajkrém {7!} Teljes kiőrlésű zsemle {1!} Jégcsap retek <p>Zöldfűszeres vajkrém {7!} energia (Joule): 238.796 kJ; energia (kalória): 57.036 kcal; zsír: 5.858 g; zsírsav: 0.002 g; szénhidrát: 0.910 g; cukor: 0.005 g; só: 0.165 g; kalcium: 3.543 mg; fehérje (össz): 0.401 g; tejsav: 1.950 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"> Házi húspástétom {3!, 10!} Zsemle {1!} <p>Házi húspástétom {3!, 10!} energia (Joule): 445.623 kJ; energia (kalória): 106.435 kcal; zsír: 8.564 g; zsírsav: 5.494 g; szénhidrát: 0.406 g; cukor: 0.088 g; só: 0.077 g; kalcium: 6.270 mg; fehérje (össz): 6.483 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>

Élettani értékek összesítve	energia (Joule): 5157.5980 kJ energia (kalória): 1227.7000 kcal zsír: 43.9860 g zsírsav: 20.2310 g szénhidrát: 152.3450 g cukor: 28.0580 g só: 2.7180 g kalcium: 276.7490 mg telített zsírsav: 0.3600 g fehérje (össz): 52.6540 g tejsav: 247.5500 mg	energia (Joule): 5193.3290 kJ energia (kalória): 1238.6270 kcal zsír: 41.0420 g zsírsav: 20.1490 g szénhidrát: 162.6230 g cukor: 13.3050 g só: 2.3540 g kalcium: 380.2790 mg telített zsírsav: 1.0800 g fehérje (össz): 51.1450 g tejsav: 331.3500 mg	energia (Joule): 5044.5870 kJ energia (kalória): 1202.8620 kcal zsír: 33.1080 g zsírsav: 1.0120 g szénhidrát: 163.3160 g cukor: 9.0320 g só: 4.7160 g kalcium: 187.8280 mg telített zsírsav: 0.4200 g koleszterin: 43.2000 mg fehérje (össz): 57.3310 g tejsav: 158.4750 mg	energia (Joule): 5431.1890 kJ energia (kalória): 1293.2090 kcal zsír: 47.8410 g zsírsav: 27.8610 g szénhidrát: 159.3590 g cukor: 29.9240 g só: 2.7230 g kalcium: 334.7230 mg telített zsírsav: 2.3300 g fehérje (össz): 53.9070 g tejsav: 304.1000 mg
------------------------------------	---	---	--	---

1	Glutén 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 (beltevére a laktózt is)	8	Diófélék és azokból készült termékek
9	Zeller és abból készült termékek	10	Mustár és abból készült termékek	11	Szezám 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				



INNOVEN Kft.

Adószám: 12688030-2-13

INNOVEN Kft.

Menü: **2. Gyermekek**

22. hét (2026-05-25 - 2026-05-31)

Étlap

Korosztály: **Alsós (7-10 év)**

Dietetikus - Szommer Réka