



INNOVEN Kft.

Adószám: 12688030-2-13

INNOVEN Kft.

Menü: 2. Gyermekek

21. hét (2026-05-18 - 2026-05-24)

# Étlap

Korosztály: Felső (11-14 év)

Étkezés	Hétfő 2026.05.18.	Kedd 2026.05.19.	Szerda 2026.05.20.	Csütörtök 2026.05.21.	Péntek 2026.05.22.
<b>Tízórai</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Kakaó {7!}</li> <li>· Briós {1!, 3!, 7!}</li> </ul> <p>· Kakaó {7!} energia (Joule): 582.949 kJ; energia (kalória): 139.234 kcal; zsír: 3.152 g; zsírsav: 0.144 g; szénhidrát: 20.664 g; cukor: 9.990 g; só: 0.001 g; kalcium: 228.060 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: 4.10.500 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"> <li>· Tej {7!}</li> <li>· Snidlinges túrókrém {7!}</li> <li>· Zsemle {1!}</li> </ul> <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): 453.514 kJ; energia (kalória): 108.320 kcal; zsír: 7.155 g; zsírsav: 3.176 g; szénhidrát: 2.436 g; cukor: 0.011 g; só: 0.018 g; kalcium: 57.500 mg; fehérje (össz): 7.975 g; tejkalcium: 57.500 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"> <li>· Gyümölcsös zabkása, házi {7!}</li> </ul> <p>· Gyümölcsös zabkása, házi {7!} energia (Joule): 1578.849 kJ; energia (kalória): 377.102 kcal; zsír: 10.624 g; zsírsav: 9.250 g; szénhidrát: 55.887 g; cukor: 26.962 g; só: 0.600 g; kalcium: 277.550 mg; fehérje (össz): 13.805 g; tejkalcium: 240.000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Tea</li> <li>· Trappista sajt {7!}</li> <li>· Margarin</li> <li>· Teljes kiőrlésű olaszkiwi {1!}</li> <li>· Fejes saláta levél</li> </ul> <p>· Tea energia (Joule): 113.299 kJ; energia (kalória): 27.061 kcal; zsír: 0.002 g; szénhidrát: 6.666 g; cukor: 6.666 g; kalcium: 0.039 mg; fehérje (össz): 0.009 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): 485.280 kJ; energia (kalória): 115.907 kcal; zsír: 12.800 g; zsírsav: 12.187 g; szénhidrát: 0.064 g; cukor: 0.064 g; só: 0.160 g; fehérje (össz): 0.024 g</p> <p>· Teljes kiőrlésű olaszkiwi {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"> <li>· Tej {7!}</li> <li>· Tojáskrém {3!, 10!}</li> <li>· Zsemle {1!}</li> </ul> <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): 452.370 kJ; energia (kalória): 108.046 kcal; zsír: 9.972 g; zsírsav: 8.417 g; szénhidrát: 0.529 g; cukor: 0.166 g; só: 0.014 g; kalcium: 10.440 mg; fehérje (össz): 3.917 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>
<b>Ebéd</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Pirított tarhonyaleves {1!, 3!, 9!}</li> <li>· Rántott sajt {1!, 3!, 7!}</li> <li>· Sárgarépás rizs</li> <li>· Csemege uborka</li> </ul> <p>· Pirított tarhonyaleves {1!, 3!, 9!} energia (Joule): 917.961 kJ; energia (kalória): 219.251 kcal; zsír: 3.442 g; zsírsav: 0.736 g; szénhidrát: 39.609 g; cukor: 4.061 g; só: 0.038 g; kalcium: 8.900 mg; fehérje (össz): 6.120 g</p> <p>· Rántott sajt {1!, 3!, 7!} energia (Joule): 1623.869 kJ; energia (kalória): 387.854 kcal; zsír: 23.391 g; zsírsav: 22.329 g; szénhidrát: 23.996 g; cukor: 1.190 g; só: 1.698 g; kalcium: 406.478 mg; fehérje (össz): 22.251 g; tejkalcium: 402.500 mg</p> <p>· Sárgarépás rizs energia (Joule): 955.621 kJ; energia (kalória): 228.247 kcal; zsír: 1.220 g; zsírsav: 0.936 g; szénhidrát: 48.201 g; cukor: 1.701 g; fehérje (össz): 5.052 g</p> <p>· Csemege uborka energia (Joule): 40.278 kJ; energia (kalória): 9.620 kcal; zsír: 0.070 g; szénhidrát: 1.820 g; cukor: 1.820 g; só: 1.880 g; fehérje (össz): 0.420 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Zabgaluska leves {1!, 3!, 9!, 12!}</li> <li>· Bolognai makaróni {1!, 3!, 7!}</li> </ul> <p>· Zabgaluska leves {1!, 3!, 9!, 12!} energia (Joule): 772.963 kJ; energia (kalória): 184.619 kcal; zsír: 3.061 g; zsírsav: 2.351 g; szénhidrát: 30.882 g; cukor: 2.826 g; kalcium: 29.948 mg; fehérje (össz): 7.051 g</p> <p>· Bolognai makaróni {1!, 3!, 7!} energia (Joule): 2461.417 kJ; energia (kalória): 587.900 kcal; zsír: 15.404 g; zsírsav: 6.076 g; szénhidrát: 74.759 g; cukor: 1.098 g; só: 0.921 g; kalcium: 130.300 mg; fehérje (össz): 35.886 g; tejkalcium: 115.000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Paradicsomleves {1!, 3!, 9!}</li> <li>· Zöldséges csirkecomb ragu {1!}</li> <li>· Petrezselymes burgonya</li> </ul> <p>· Paradicsomleves {1!, 3!, 9!} energia (Joule): 1023.774 kJ; energia (kalória): 244.525 kcal; zsír: 1.552 g; zsírsav: 0.633 g; szénhidrát: 49.724 g; cukor: 11.557 g; só: 0.214 g; kalcium: 4.711 mg; fehérje (össz): 6.646 g</p> <p>· Zöldséges csirkecomb ragu {1!} energia (Joule): 944.965 kJ; energia (kalória): 225.701 kcal; zsír: 5.779 g; zsírsav: 0.696 g; szénhidrát: 19.930 g; cukor: 0.544 g; kalcium: 0.070 mg; koleszterin: 76.500 mg; fehérje (össz): 22.034 g</p> <p>· Petrezselymes burgonya energia (Joule): 1011.354 kJ; energia (kalória): 241.557 kcal; zsír: 1.207 g; zsírsav: 0.833 g; szénhidrát: 50.196 g; kalcium: 34.900 mg; fehérje (össz): 6.338 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Pirított zöldségleves {1!, 3!, 9!, 12!}</li> <li>· Sertéspörkölt {1!}</li> <li>· Kelkáposzta főzelék {1!}</li> <li>· Teljes kiőrlésű kenyér {1!}</li> </ul> <p>· Pirított zöldségleves {1!, 3!, 9!, 12!} energia (Joule): 632.206 kJ; energia (kalória): 151.000 kcal; zsír: 0.613 g; zsírsav: 0.121 g; szénhidrát: 30.236 g; cukor: 3.266 g; só: 0.027 g; kalcium: 29.566 mg; fehérje (össz): 3.022 g</p> <p>· Sertéspörkölt {1!} energia (Joule): 870.540 kJ; energia (kalória): 207.925 kcal; zsír: 8.183 g; zsírsav: 0.641 g; szénhidrát: 11.569 g; só: 0.329 g; kalcium: 15.335 mg; fehérje (össz): 20.504 g</p> <p>· Kelkáposzta főzelék {1!} energia (Joule): 1027.167 kJ; energia (kalória): 245.334 kcal; zsír: 2.624 g; zsírsav: 1.970 g; szénhidrát: 44.302 g; cukor: 6.057 g; kalcium: 77.400 mg; fehérje (össz): 10.040 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"> <li>· Sárgaborsó gulyás {1!, 9!, 10!}</li> <li>· Grizes tészta {1!, 3!}</li> <li>· Barackos gyümölcslevél</li> <li>· Narancs</li> </ul> <p>· Sárgaborsó gulyás {1!, 9!, 10!} energia (Joule): 1087.196 kJ; energia (kalória): 259.672 kcal; zsír: 5.935 g; zsírsav: 1.345 g; szénhidrát: 31.029 g; cukor: 3.619 g; só: 0.106 g; kalcium: 10.250 mg; fehérje (össz): 19.353 g</p> <p>· Grizes tészta {1!, 3!} energia (Joule): 1645.384 kJ; energia (kalória): 392.993 kcal; zsír: 1.799 g; zsírsav: 0.633 g; szénhidrát: 80.582 g; cukor: 13.986 g; só: 0.161 g; kalcium: 0.084 mg; fehérje (össz): 12.116 g</p> <p>· Barackos gyümölcslevél energia (Joule): 208.249 kJ; energia (kalória): 49.739 kcal; zsír: 0.052 g; zsírsav: 0.001 g; szénhidrát: 11.107 g; cukor: 3.497 g; kalcium: 0.021 mg; fehérje (össz): 0.542 g</p> <p>· Narancs energia (Joule): 181.755 kJ; energia (kalória): 43.411 kcal; zsír: 0.210 g; szénhidrát: 8.925 g; cukor: 8.925 g; kalcium: 52.500 mg; fehérje (össz): 0.630 g</p>
<b>Uzsonna</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Magyaros vajkrém {7!}</li> <li>· Teljes kiőrlésű zsemle {1!}</li> <li>· Jégcsap retek</li> </ul> <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"> <li>· Sajtkrém {7!}</li> <li>· Teljes kiőrlésű olaszkiwi {1!}</li> <li>· Kaliforniai paprika</li> </ul> <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 olaszkiwi {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"> <li>· Pulykamell sonka {6!, 7!, 9!, 10!}</li> <li>· Margarin</li> <li>· Teljes kiőrlésű zsemle {1!}</li> <li>· Zöldpaprika</li> </ul> <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): 485.280 kJ; energia (kalória): 115.907 kcal; zsír: 12.800 g; zsírsav: 12.187 g; szénhidrát: 0.064 g; cukor: 0.064 g; só: 0.160 g; fehérje (össz): 0.024 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"> <li>· Túrós táska {1!, 3!, 6!, 7!, 8!, 9!, 10!, 11!, 12!}</li> <li>· Margarin</li> <li>· Teljes kiőrlésű zsemle {1!}</li> <li>· Zöldpaprika</li> </ul> <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> <p>· Margarin energia (Joule): 485.280 kJ; energia (kalória): 115.907 kcal; zsír: 12.800 g; zsírsav: 12.187 g; szénhidrát: 0.064 g; cukor: 0.064 g; só: 0.160 g; fehérje (össz): 0.024 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"> <li>· Párizsi</li> <li>· Margarin</li> <li>· TÓ kifli {1!, 7!}</li> <li>· Kígyóuborka</li> </ul> <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): 485.280 kJ; energia (kalória): 115.907 kcal; zsír: 12.800 g; zsírsav: 12.187 g; szénhidrát: 0.064 g; cukor: 0.064 g; só: 0.160 g; fehérje (össz): 0.024 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>
<b>Élettani értékek összesítve</b>	<p>energia (Joule): 5922.5780 kJ energia (kalória): 1411.0880 kcal zsír: 450.2050 g zsírsav: 24.1720 g szénhidrát: 201.2190 g cukor: 22.4120 g só: 4.9070 g kalcium: 646.0380 mg telített zsírsav: 0.5200 g fehérje (össz): 52.8730 g tejkalcium: 633.1000 mg</p>	<p>energia (Joule): 5899.0940 kJ energia (kalória): 1404.8050 kcal zsír: 37.6250 g zsírsav: 11.6330 g szénhidrát: 189.5610 g cukor: 3.9350 g só: 2.8040 g kalcium: 579.4980 mg telített zsírsav: 0.3600 g fehérje (össz): 73.5790 g tejkalcium: 534.2500 mg</p>	<p>energia (Joule): 5910.3220 kJ energia (kalória): 1409.6400 kcal zsír: 33.0720 g zsírsav: 23.5990 g szénhidrát: 210.7510 g cukor: 39.1170 g só: 1.6940 g kalcium: 317.2310 mg telített zsírsav: 0.1200 g koleszterin: 76.5000 mg fehérje (össz): 62.0470 g tejkalcium: 240.0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 6356.5660 kJ energia (kalória): 1516.4620 kcal zsír: 53.3920 g zsírsav: 22.6680 g szénhidrát: 193.4470 g cukor: 28.5730 g só: 3.0990 g kalcium: 312.3400 mg telített zsírsav: 7.9500 g fehérje (össz): 59.9840 g tejkalcium: 172.5000 mg</p>	<p>energia (Joule): 6292.3760 kJ energia (kalória): 1500.5120 kcal zsír: 42.1380 g zsírsav: 22.5830 g szénhidrát: 214.2060 g cukor: 31.8470 g só: 2.5490 g kalcium: 301.2950 mg telített zsírsav: 1.0200 g fehérje (össz): 60.2720 g tejkalcium: 228.0000 mg</p>
	1	2	3	4	



**INNOVEN Kft.**

Adószám: 12688030-2-13

INNOVEN Kft.

Menü: **2. Gyermekek**

21. hét (2026-05-18 - 2026-05-24)

# Étlap

Korosztály: **Felső (11-14 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