



INNOVEN Kft.

Adószám: 12688030-2-13

INNOVEN Kft.

Menü: **2. Gyermekek**

22. hét (2026-05-25 - 2026-05-31)

Étlap

Korosztály: **Felső (11-14 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 olaszkiwi {1!} Kígyóborka 	<ul style="list-style-type: none"> Tejeskávé {7!} Csavart kalács {1!, 7!} 	<ul style="list-style-type: none"> Tea Körözött {7!} Olaszkiwi {1!} 	<ul style="list-style-type: none"> Tea Trappista sajt {7!} Margarin Teljes kiőrlésű olaszkiwi {1!} Zöldhagyma
Ebéd		<ul style="list-style-type: none"> Hamis gulyásleves {1!, 3!, 9!} Sertéssült Gyümölcsmártás {1!, 7!} 	<ul style="list-style-type: none"> Zöldbableves {1!, 7!, 9!} Sajtos, tejfölös halfilé {1!, 4!, 7!} Tört burgonya 	<ul style="list-style-type: none"> Álföldi húsoleves {1!, 3!, 9!, 12!} Sült virsli Szárabb főzelék {1!, 7!} 	<ul style="list-style-type: none"> Tárkonyos sertés raguleves {1!, 7!, 9!} Borzas, szilvás lepény {1!, 3!, 7!}
Uzsonna		<ul style="list-style-type: none"> Zala felvágott Margarin Zsemle {1!} 	<ul style="list-style-type: none"> Tavaszi felvágott {6!, 7!, 9!, 10!} Margarin Teljes kiőrlésű olaszkiwi {1!} Zöldpaprika 	<ul style="list-style-type: none"> Zöldfűszeres vajkrém {7!} Teljes kiőrlésű zsemle {1!} Jégcsap retek 	<ul style="list-style-type: none"> Házi húspástétom {3!, 10!} Zsemle {1!}

Élettani értékek összesítve	energia (Joule): 5924.5470 kJ energia (kalória): 1410.8830 kcal zsír: 47.5330 g szénhidrát: 185.7530 g cukor: 52.1580 g só: 2.7520 g kalcium: 293.0850 mg telített zsírsav: 0.3600 g fehérje (össz): 56.6320 g tejalkalium: 260.7500 mg	energia (Joule): 5884.5210 kJ energia (kalória): 1403.7150 kcal zsír: 44.7940 g szénhidrát: 188.9240 g cukor: 15.1470 g só: 2.4780 g kalcium: 404.8970 mg telített zsírsav: 1.2000 g fehérje (össz): 56.9750 g tejalkalium: 345.9000 mg	energia (Joule): 5919.0680 kJ energia (kalória): 1411.7310 kcal zsír: 40.0550 g szénhidrát: 185.6690 g cukor: 9.7660 g só: 5.2710 g kalcium: 272.5970 mg telített zsírsav: 0.4200 g koleszterin: 50.4000 mg fehérje (össz): 70.5320 g tejalkalium: 235.9500 mg	energia (Joule): 5881.7780 kJ energia (kalória): 1400.8430 kcal zsír: 52.3560 g szénhidrát: 167.8660 g cukor: 32.6230 g só: 2.8140 g kalcium: 342.2910 mg telített zsírsav: 2.4810 g fehérje (össz): 61.5000 g tejalkalium: 305.2000 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: **Felsős (11-14 év)**

Dietetikus - Szommer Réka