



INNOVEN Kft.

Adószám: 12688030-2-13

INNOVEN Kft.

Menü: 2.2.1 Tejmentes

35. hét (2026-08-24 - 2026-08-30)

Étlap

Korosztály: Óvodás (4-6 év)

Étkezés	Hétfő 2026.08.24.	Kedd 2026.08.25.	Szerda 2026.08.26.	Csütörtök 2026.08.27.	Péntek 2026.08.28.																																						
Tízórai	· Tea · Diétás felvágott · Margarin · Félbarna kenyér {1!} · Tea energia (Joule): 86.920 kJ; energia (kalória): 20.760 kcal; zsír: 0.002 g; szénhidrát: 5.118 g; cukor: 5.118 g; kalcium: 0.030 mg; fehérje (össz): 0.006 g · Diétás felvágott energia (Joule): 63.400 kJ; energia (kalória): 15.143 kcal; zsír: 0.200 g; szénhidrát: 0.400 g; só: 0.390 g; fehérje (össz): 2.800 g · Margarin energia (Joule): 303.300 kJ; energia (kalória): 72.442 kcal; zsír: 8.000 g; zsírsav: 7.617 g; szénhidrát: 0.040 g; cukor: 0.040 g; só: 0.100 g; fehérje (össz): 0.015 g · Félbarna kenyér {1!} energia (Joule): 588.500 kJ; energia (kalória): 140.561 kcal; zsír: 0.500 g; szénhidrát: 29.000 g; só: 0.500 g; kalcium: 10.000 mg; fehérje (össz): 4.550 g · Tea · Lekvár · Margarin · Félbarna kenyér {1!} · Tea energia (Joule): 86.920 kJ; energia (kalória): 20.760 kcal; zsír: 0.002 g; szénhidrát: 5.118 g; cukor: 5.118 g; kalcium: 0.030 mg; fehérje (össz): 0.006 g · Lekvár energia (Joule): 109.800 kJ; energia (kalória): 26.225 kcal; szénhidrát: 6.450 g; cukor: 1.020 g; só: 0.005 g; fehérje (össz): 0.040 g · Margarin energia (Joule): 303.300 kJ; energia (kalória): 72.442 kcal; zsír: 8.000 g; zsírsav: 7.617 g; szénhidrát: 0.040 g; cukor: 0.040 g; só: 0.100 g; fehérje (össz): 0.015 g · Félbarna kenyér {1!} energia (Joule): 588.500 kJ; energia (kalória): 140.561 kcal; zsír: 0.500 g; szénhidrát: 29.000 g; só: 0.500 g; kalcium: 10.000 mg; fehérje (össz): 4.550 g · Tea · Tojáskrém {3!, 10!} · Zsemle {1!} · Kígyóborka · Tea energia (Joule): 86.920 kJ; energia (kalória): 20.760 kcal; zsír: 0.002 g; szénhidrát: 5.118 g; cukor: 5.118 g; kalcium: 0.030 mg; fehérje (össz): 0.006 g · Tojáskrém {3!, 10!} energia (Joule): 422.998 kJ; energia (kalória): 101.032 kcal; zsír: 8.859 g; zsírsav: 7.352 g; szénhidrát: 0.465 g; cukor: 0.206 g; só: 0.010 g; kalcium: 12.375 mg; fehérje (össz): 4.751 g · 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 · Kígyóborka energia (Joule): 9.828 kJ; energia (kalória): 2.347 kcal; zsír: 0.020 g; szénhidrát: 0.340 g; cukor: 0.340 g; fehérje (össz): 0.200 g · Tea · Zöldfűszeres köleskrém · Zsemle {1!} · Kápia paprika · Tea energia (Joule): 86.920 kJ; energia (kalória): 20.760 kcal; zsír: 0.002 g; szénhidrát: 5.118 g; cukor: 5.118 g; kalcium: 0.030 mg; fehérje (össz): 0.006 g · Zöldfűszeres köleskrém energia (Joule): 221.395 kJ; energia (kalória): 52.879 kcal; zsír: 3.194 g; zsírsav: 2.954 g; szénhidrát: 5.258 g; cukor: 0.033 g; só: 0.037 g; telített zsírsav: 0.011 g; fehérje (össz): 0.734 g · 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 · Kápia paprika energia (Joule): 25.800 kJ; energia (kalória): 6.162 kcal; zsír: 0.060 g; zsírsav: 0.020 g; szénhidrát: 1.206 g; fehérje (össz): 0.198 g · Tea · Ház húspástétom · Olaszkiifli {1!} · Zöldpaprika · Tea energia (Joule): 86.920 kJ; energia (kalória): 20.760 kcal; zsír: 0.002 g; szénhidrát: 5.118 g; cukor: 5.118 g; kalcium: 0.030 mg; fehérje (össz): 0.006 g · Ház húspástétom energia (Joule): 442.960 kJ; energia (kalória): 105.799 kcal; zsír: 9.621 g; zsírsav: 7.617 g; szénhidrát: 0.248 g; cukor: 0.106 g; só: 0.143 g; kalcium: 3.400 mg; fehérje (össz): 4.241 g · 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 · Zöldpaprika energia (Joule): 16.800 kJ; energia (kalória): 4.013 kcal; szénhidrát: 0.600 g; fehérje (össz): 0.200 g <tr><td>Ebéd</td><td> · Olasz zöldségleves {1!, 3!, 9!} · Sertéssült · Zöldborsófőzelék TM 0 {1!} · Teljes kiőrlésű kenyér {1!} · Olasz zöldségleves {1!, 3!, 9!} energia (Joule): 163.192 kJ; energia (kalória): 38.978 kcal; zsír: 0.431 g; zsírsav: 0.285 g; szénhidrát: 6.428 g; cukor: 2.565 g; só: 0.036 g; kalcium: 14.350 mg; fehérje (össz): 1.892 g · Sertéssült energia (Joule): 430.564 kJ; energia (kalória): 102.839 kcal; zsír: 5.360 g; zsírsav: 0.452 g; szénhidrát: 0.274 g; só: 0.128 g; kalcium: 10.200 mg; fehérje (össz): 12.605 g · Zöldborsófőzelék TM 0 {1!} energia (Joule): 1007.024 kJ; energia (kalória): 240.523 kcal; zsír: 3.521 g; zsírsav: 0.452 g; szénhidrát: 41.471 g; cukor: 10.052 g; só: 0.033 g; kalcium: 6.185 mg; telített zsírsav: 0.270 g; fehérje (össz): 9.928 g · Teljes kiőrlésű kenyér {1!} energia (Joule): 269.730 kJ; energia (kalória): 64.424 kcal; zsír: 0.180 g; szénhidrát: 13.680 g; só: 0.351 g; kalcium: 10.500 mg; fehérje (össz): 1.971 g · Zöldségleves {1!, 3!, 9!, 12!} · Karottás rizseshús {1!} · Friss saláta {10!} · Zöldségleves {1!, 3!, 9!, 12!} energia (Joule): 220.345 kJ; energia (kalória): 52.629 kcal; zsír: 0.747 g; zsírsav: 0.506 g; szénhidrát: 9.328 g; cukor: 2.176 g; só: 0.011 g; kalcium: 8.475 mg; fehérje (össz): 1.002 g · Karottás rizseshús {1!} energia (Joule): 1213.479 kJ; energia (kalória): 289.835 kcal; zsír: 4.030 g; zsírsav: 0.475 g; szénhidrát: 48.040 g; cukor: 1.215 g; só: 0.085 g; kalcium: 6.800 mg; fehérje (össz): 13.685 g · Friss saláta {10!} energia (Joule): 48.759 kJ; energia (kalória): 11.645 kcal; zsír: 0.115 g; zsírsav: 0.008 g; szénhidrát: 1.785 g; cukor: 0.890 g; fehérje (össz): 0.646 g · Csonleves {1!, 3!, 9!, 12!} · Paradicsomos húsgombóc {1!, 3!} · Teljes kiőrlésű kenyér {1!} · Csonleves {1!, 3!, 9!, 12!} energia (Joule): 348.664 kJ; energia (kalória): 83.277 kcal; zsír: 0.851 g; zsírsav: 0.513 g; szénhidrát: 15.739 g; cukor: 1.829 g; só: 0.020 g; kalcium: 12.725 mg; fehérje (össz): 2.536 g · Paradicsomos húsgombóc {1!, 3!} energia (Joule): 1542.769 kJ; energia (kalória): 368.484 kcal; zsír: 8.599 g; zsírsav: 3.178 g; szénhidrát: 49.461 g; cukor: 11.457 g; só: 0.579 g; kalcium: 17.760 mg; fehérje (össz): 20.835 g · Teljes kiőrlésű kenyér {1!} energia (Joule): 269.730 kJ; energia (kalória): 64.424 kcal; zsír: 0.180 g; szénhidrát: 13.680 g; só: 0.351 g; kalcium: 10.500 mg; fehérje (össz): 1.971 g · Zeller krémleves pirított kenyérkockával {1!, 9!, 12!} · Csirkecomb paprikás {1!} · Bulgur {1!} · Csemege uborka · Zeller krémleves pirított kenyérkockával {1!, 9!, 12!} energia (Joule): 448.734 kJ; energia (kalória): 107.179 kcal; zsír: 1.450 g; zsírsav: 0.226 g; szénhidrát: 19.675 g; cukor: 0.379 g; só: 0.065 g; kalcium: 20.000 mg; telített zsírsav: 0.177 g; fehérje (össz): 3.189 g · Csirkecomb paprikás {1!} energia (Joule): 534.912 kJ; energia (kalória): 127.763 kcal; zsír: 4.046 g; zsírsav: 0.452 g; szénhidrát: 10.226 g; só: 0.011 g; kalcium: 0.035 mg; telített zsírsav: 0.090 g; koleszterin: 42.500 mg; fehérje (össz): 11.842 g · Bulgur {1!} energia (Joule): 877.460 kJ; energia (kalória): 209.578 kcal; zsír: 1.297 g; zsírsav: 1.016 g; szénhidrát: 45.522 g; só: 0.026 g; fehérje (össz): 7.374 g · Csemege uborka energia (Joule): 28.770 kJ; energia (kalória): 6.872 kcal; zsír: 0.050 g; szénhidrát: 1.300 g; cukor: 1.300 g; só: 1.200 g; fehérje (össz): 0.300 g <tr><td>Uzsonna</td><td> · Párizsi · Margarin · Teljeskiőrlésű olaszkiifli {1!} · Kápia paprika · Párizsi energia (Joule): 184.000 kJ; energia (kalória): 43.948 kcal; zsír: 3.640 g; szénhidrát: 0.040 g; só: 0.405 g; fehérje (össz): 2.380 g · Margarin energia (Joule): 303.300 kJ; energia (kalória): 72.442 kcal; zsír: 8.000 g; zsírsav: 7.617 g; szénhidrát: 0.040 g; cukor: 0.040 g; só: 0.100 g; fehérje (össz): 0.015 g · Teljeskiőrlésű olaszkiifli {1!} energia (Joule): 384.300 kJ; energia (kalória): 90.900 kcal; zsír: 1.470 g; szénhidrát: 16.200 g; só: 0.360 g; telített zsírsav: 0.180 g; fehérje (össz): 3.300 g · Kápia paprika energia (Joule): 25.800 kJ; energia (kalória): 6.162 kcal; zsír: 0.060 g; zsírsav: 0.020 g; szénhidrát: 1.206 g; fehérje (össz): 0.198 g · Zala felvágott · Margarin · Teljes kiőrlésű zsemle {1!} · Kaliforniai paprika · Zala felvágott energia (Joule): 204.800 kJ; energia (kalória): 48.916 kcal; zsír: 3.980 g; zsírsav: 3.780 g; szénhidrát: 0.120 g; só: 0.500 g; fehérje (össz): 3.120 g · Margarin energia (Joule): 303.300 kJ; energia (kalória): 72.442 kcal; zsír: 8.000 g; zsírsav: 7.617 g; szénhidrát: 0.040 g; cukor: 0.040 g; só: 0.100 g; fehérje (össz): 0.015 g · 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 · Kaliforniai paprika energia (Joule): 25.800 kJ; energia (kalória): 6.162 kcal; zsír: 0.060 g; zsírsav: 0.020 g; szénhidrát: 1.206 g; fehérje (össz): 0.198 g · Diétás felvágott · Margarin · Teljes kiőrlésű olaszkiifli {1!} · Diétás felvágott energia (Joule): 63.400 kJ; energia (kalória): 15.143 kcal; zsír: 0.200 g; szénhidrát: 0.400 g; só: 0.390 g; fehérje (össz): 2.800 g · Margarin energia (Joule): 303.300 kJ; energia (kalória): 72.442 kcal; zsír: 8.000 g; zsírsav: 7.617 g; szénhidrát: 0.040 g; cukor: 0.040 g; só: 0.100 g; fehérje (össz): 0.015 g · Teljes kiőrlésű olaszkiifli {1!} energia (Joule): 384.300 kJ; energia (kalória): 90.900 kcal; zsír: 1.470 g; szénhidrát: 16.200 g; só: 0.360 g; telített zsírsav: 0.180 g; fehérje (össz): 3.300 g · Párizsi · Margarin · Teljes kiőrlésű zsemle {1!} · Párizsi energia (Joule): 184.000 kJ; energia (kalória): 43.948 kcal; zsír: 3.640 g; szénhidrát: 0.040 g; só: 0.405 g; fehérje (össz): 2.380 g · Margarin energia (Joule): 303.300 kJ; energia (kalória): 72.442 kcal; zsír: 8.000 g; zsírsav: 7.617 g; szénhidrát: 0.040 g; cukor: 0.040 g; só: 0.100 g; fehérje (össz): 0.015 g · 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 <tr><td>Életleni értékek összesítve</td><td>energia (Joule): 3810.0300 kJ energia (kalória): 909.1220 kcal zsír: 31.3640 g zsírsav: 16.4430 g szénhidrát: 113.8970 g cukor: 17.8150 g só: 2.4030 g kálcium: 51.2650 mg telített zsírsav: 0.4500 g fehérje (össz): 39.6600 g</td><td>energia (Joule): 3811.8030 kJ energia (kalória): 908.4170 kcal zsír: 26.0340 g zsírsav: 20.0230 g szénhidrát: 134.7360 g cukor: 10.4990 g só: 2.0210 g kálcium: 25.3050 mg telített zsírsav: 0.1200 g fehérje (össz): 29.8770 g</td><td>energia (Joule): 4529.6090 kJ energia (kalória): 1077.7090 kcal zsír: 30.2510 g zsírsav: 18.6600 g szénhidrát: 152.4430 g cukor: 18.9900 g só: 2.8900 g kálcium: 53.3900 mg telített zsírsav: 0.3600 g fehérje (össz): 45.5340 g</td><td>energia (Joule): 4131.4910 kJ energia (kalória): 982.3830 kcal zsír: 22.9390 g zsírsav: 12.2850 g szénhidrát: 156.7850 g cukor: 6.8700 g só: 3.2840 g kálcium: 20.0650 mg telített zsírsav: 0.3980 g koleszterin: 42.5000 mg fehérje (össz): 38.4580 g</td><td>energia (Joule): 4485.7190 kJ energia (kalória): 1070.5900 kcal zsír: 23.6500 g zsírsav: 10.3520 g szénhidrát: 168.9830 g cukor: 31.7780 g só: 1.2620 g kálcium: 36.1750 mg telített zsírsav: 0.7300 g fehérje (össz): 38.8710 g</td></tr><tr><td>1 </td><td>Glutént tartalmazó gabona és azokból készült termékek</td><td>2 </td><td>Rákfélék és azokból készült termékek</td><td>3 </td><td>Tojás és abból készült termékek</td><td>4 </td><td>Halak és azokból készült termékek</td></tr><tr><td>5 </td><td>Földimogyoró és abból készült termékek</td><td>6 </td><td>Szójabab és abból készült termékek</td><td>7 </td><td>Tej és abból készült termékek (beleértve a laktózt is)</td><td>8 </td><td>Diófélék és azokból készült termékek</td></tr><tr><td>9 </td><td>Zeller és abból készült termékek</td><td>10 </td><td>Mustár és abból készült termékek</td><td>11 </td><td>Szezámmag és abból készült termékek</td><td>12 </td><td>Kén-dioxid és SO2-ben kifejezett szulfitok</td></tr><tr><td>13 </td><td>Csillagfűrt és a belőle készült termékek</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></td></tr></td></tr>	Ebéd	· Olasz zöldségleves {1!, 3!, 9!} · Sertéssült · Zöldborsófőzelék TM 0 {1!} · Teljes kiőrlésű kenyér {1!} · Olasz zöldségleves {1!, 3!, 9!} energia (Joule): 163.192 kJ; energia (kalória): 38.978 kcal; zsír: 0.431 g; zsírsav: 0.285 g; szénhidrát: 6.428 g; cukor: 2.565 g; só: 0.036 g; kalcium: 14.350 mg; fehérje (össz): 1.892 g · Sertéssült energia (Joule): 430.564 kJ; energia (kalória): 102.839 kcal; zsír: 5.360 g; zsírsav: 0.452 g; szénhidrát: 0.274 g; só: 0.128 g; kalcium: 10.200 mg; fehérje (össz): 12.605 g · Zöldborsófőzelék TM 0 {1!} energia (Joule): 1007.024 kJ; energia (kalória): 240.523 kcal; zsír: 3.521 g; zsírsav: 0.452 g; szénhidrát: 41.471 g; cukor: 10.052 g; só: 0.033 g; kalcium: 6.185 mg; telített zsírsav: 0.270 g; fehérje (össz): 9.928 g · Teljes kiőrlésű kenyér {1!} energia (Joule): 269.730 kJ; energia (kalória): 64.424 kcal; zsír: 0.180 g; szénhidrát: 13.680 g; só: 0.351 g; kalcium: 10.500 mg; fehérje (össz): 1.971 g · Zöldségleves {1!, 3!, 9!, 12!} · Karottás rizseshús {1!} · Friss saláta {10!} · Zöldségleves {1!, 3!, 9!, 12!} energia (Joule): 220.345 kJ; energia (kalória): 52.629 kcal; zsír: 0.747 g; zsírsav: 0.506 g; szénhidrát: 9.328 g; cukor: 2.176 g; só: 0.011 g; kalcium: 8.475 mg; fehérje (össz): 1.002 g · Karottás rizseshús {1!} energia (Joule): 1213.479 kJ; energia (kalória): 289.835 kcal; zsír: 4.030 g; zsírsav: 0.475 g; szénhidrát: 48.040 g; cukor: 1.215 g; só: 0.085 g; kalcium: 6.800 mg; fehérje (össz): 13.685 g · Friss saláta {10!} energia (Joule): 48.759 kJ; energia (kalória): 11.645 kcal; zsír: 0.115 g; zsírsav: 0.008 g; szénhidrát: 1.785 g; cukor: 0.890 g; fehérje (össz): 0.646 g · Csonleves {1!, 3!, 9!, 12!} · Paradicsomos húsgombóc {1!, 3!} · Teljes kiőrlésű kenyér {1!} · Csonleves {1!, 3!, 9!, 12!} energia (Joule): 348.664 kJ; energia (kalória): 83.277 kcal; zsír: 0.851 g; zsírsav: 0.513 g; szénhidrát: 15.739 g; cukor: 1.829 g; só: 0.020 g; kalcium: 12.725 mg; fehérje (össz): 2.536 g · Paradicsomos húsgombóc {1!, 3!} energia (Joule): 1542.769 kJ; energia (kalória): 368.484 kcal; zsír: 8.599 g; zsírsav: 3.178 g; szénhidrát: 49.461 g; cukor: 11.457 g; só: 0.579 g; kalcium: 17.760 mg; fehérje (össz): 20.835 g · Teljes kiőrlésű kenyér {1!} energia (Joule): 269.730 kJ; energia (kalória): 64.424 kcal; zsír: 0.180 g; szénhidrát: 13.680 g; só: 0.351 g; kalcium: 10.500 mg; fehérje (össz): 1.971 g · Zeller krémleves pirított kenyérkockával {1!, 9!, 12!} · Csirkecomb paprikás {1!} · Bulgur {1!} · Csemege uborka · Zeller krémleves pirított kenyérkockával {1!, 9!, 12!} energia (Joule): 448.734 kJ; energia (kalória): 107.179 kcal; zsír: 1.450 g; zsírsav: 0.226 g; szénhidrát: 19.675 g; cukor: 0.379 g; só: 0.065 g; kalcium: 20.000 mg; telített zsírsav: 0.177 g; fehérje (össz): 3.189 g · Csirkecomb paprikás {1!} energia (Joule): 534.912 kJ; energia (kalória): 127.763 kcal; zsír: 4.046 g; zsírsav: 0.452 g; szénhidrát: 10.226 g; só: 0.011 g; kalcium: 0.035 mg; telített zsírsav: 0.090 g; koleszterin: 42.500 mg; fehérje (össz): 11.842 g · Bulgur {1!} energia (Joule): 877.460 kJ; energia (kalória): 209.578 kcal; zsír: 1.297 g; zsírsav: 1.016 g; szénhidrát: 45.522 g; só: 0.026 g; fehérje (össz): 7.374 g · Csemege uborka energia (Joule): 28.770 kJ; energia (kalória): 6.872 kcal; zsír: 0.050 g; szénhidrát: 1.300 g; cukor: 1.300 g; só: 1.200 g; fehérje (össz): 0.300 g <tr><td>Uzsonna</td><td> · Párizsi · Margarin · Teljeskiőrlésű olaszkiifli {1!} · Kápia paprika · Párizsi energia (Joule): 184.000 kJ; energia (kalória): 43.948 kcal; zsír: 3.640 g; szénhidrát: 0.040 g; só: 0.405 g; fehérje (össz): 2.380 g · Margarin energia (Joule): 303.300 kJ; energia (kalória): 72.442 kcal; zsír: 8.000 g; zsírsav: 7.617 g; szénhidrát: 0.040 g; cukor: 0.040 g; só: 0.100 g; fehérje (össz): 0.015 g · Teljeskiőrlésű olaszkiifli {1!} energia (Joule): 384.300 kJ; energia (kalória): 90.900 kcal; zsír: 1.470 g; szénhidrát: 16.200 g; só: 0.360 g; telített zsírsav: 0.180 g; fehérje (össz): 3.300 g · Kápia paprika energia (Joule): 25.800 kJ; energia (kalória): 6.162 kcal; zsír: 0.060 g; zsírsav: 0.020 g; szénhidrát: 1.206 g; fehérje (össz): 0.198 g · Zala felvágott · Margarin · Teljes kiőrlésű zsemle {1!} · Kaliforniai paprika · Zala felvágott energia (Joule): 204.800 kJ; energia (kalória): 48.916 kcal; zsír: 3.980 g; zsírsav: 3.780 g; szénhidrát: 0.120 g; só: 0.500 g; fehérje (össz): 3.120 g · Margarin energia (Joule): 303.300 kJ; energia (kalória): 72.442 kcal; zsír: 8.000 g; zsírsav: 7.617 g; szénhidrát: 0.040 g; cukor: 0.040 g; só: 0.100 g; fehérje (össz): 0.015 g · 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 · Kaliforniai paprika energia (Joule): 25.800 kJ; energia (kalória): 6.162 kcal; zsír: 0.060 g; zsírsav: 0.020 g; szénhidrát: 1.206 g; fehérje (össz): 0.198 g · Diétás felvágott · Margarin · Teljes kiőrlésű olaszkiifli {1!} · Diétás felvágott energia (Joule): 63.400 kJ; energia (kalória): 15.143 kcal; zsír: 0.200 g; szénhidrát: 0.400 g; só: 0.390 g; fehérje (össz): 2.800 g · Margarin energia (Joule): 303.300 kJ; energia (kalória): 72.442 kcal; zsír: 8.000 g; zsírsav: 7.617 g; szénhidrát: 0.040 g; cukor: 0.040 g; só: 0.100 g; fehérje (össz): 0.015 g · Teljes kiőrlésű olaszkiifli {1!} energia (Joule): 384.300 kJ; energia (kalória): 90.900 kcal; zsír: 1.470 g; szénhidrát: 16.200 g; só: 0.360 g; telített zsírsav: 0.180 g; fehérje (össz): 3.300 g · Párizsi · Margarin · Teljes kiőrlésű zsemle {1!} · Párizsi energia (Joule): 184.000 kJ; energia (kalória): 43.948 kcal; zsír: 3.640 g; szénhidrát: 0.040 g; só: 0.405 g; fehérje (össz): 2.380 g · Margarin energia (Joule): 303.300 kJ; energia (kalória): 72.442 kcal; zsír: 8.000 g; zsírsav: 7.617 g; szénhidrát: 0.040 g; cukor: 0.040 g; só: 0.100 g; fehérje (össz): 0.015 g · 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 <tr><td>Életleni értékek összesítve</td><td>energia (Joule): 3810.0300 kJ energia (kalória): 909.1220 kcal zsír: 31.3640 g zsírsav: 16.4430 g szénhidrát: 113.8970 g cukor: 17.8150 g só: 2.4030 g kálcium: 51.2650 mg telített zsírsav: 0.4500 g fehérje (össz): 39.6600 g</td><td>energia (Joule): 3811.8030 kJ energia (kalória): 908.4170 kcal zsír: 26.0340 g zsírsav: 20.0230 g szénhidrát: 134.7360 g cukor: 10.4990 g só: 2.0210 g kálcium: 25.3050 mg telített zsírsav: 0.1200 g fehérje (össz): 29.8770 g</td><td>energia (Joule): 4529.6090 kJ energia (kalória): 1077.7090 kcal zsír: 30.2510 g zsírsav: 18.6600 g szénhidrát: 152.4430 g cukor: 18.9900 g só: 2.8900 g kálcium: 53.3900 mg telített zsírsav: 0.3600 g fehérje (össz): 45.5340 g</td><td>energia (Joule): 4131.4910 kJ energia (kalória): 982.3830 kcal zsír: 22.9390 g zsírsav: 12.2850 g szénhidrát: 156.7850 g cukor: 6.8700 g só: 3.2840 g kálcium: 20.0650 mg telített zsírsav: 0.3980 g koleszterin: 42.5000 mg fehérje (össz): 38.4580 g</td><td>energia (Joule): 4485.7190 kJ energia (kalória): 1070.5900 kcal zsír: 23.6500 g zsírsav: 10.3520 g szénhidrát: 168.9830 g cukor: 31.7780 g só: 1.2620 g kálcium: 36.1750 mg telített zsírsav: 0.7300 g fehérje (össz): 38.8710 g</td></tr><tr><td>1 </td><td>Glutént tartalmazó gabona és azokból készült termékek</td><td>2 </td><td>Rákfélék és azokból készült termékek</td><td>3 </td><td>Tojás és abból készült termékek</td><td>4 </td><td>Halak és azokból készült termékek</td></tr><tr><td>5 </td><td>Földimogyoró és abból készült termékek</td><td>6 </td><td>Szójabab és abból készült termékek</td><td>7 </td><td>Tej és abból készült termékek (beleértve a laktózt is)</td><td>8 </td><td>Diófélék és azokból készült termékek</td></tr><tr><td>9 </td><td>Zeller és abból készült termékek</td><td>10 </td><td>Mustár és abból készült termékek</td><td>11 </td><td>Szezámmag és abból készült termékek</td><td>12 </td><td>Kén-dioxid és SO2-ben kifejezett szulfitok</td></tr><tr><td>13 </td><td>Csillagfűrt és a belőle készült termékek</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></td></tr>	Uzsonna	· Párizsi · Margarin · Teljeskiőrlésű olaszkiifli {1!} · Kápia paprika · Párizsi energia (Joule): 184.000 kJ; energia (kalória): 43.948 kcal; zsír: 3.640 g; szénhidrát: 0.040 g; só: 0.405 g; fehérje (össz): 2.380 g · Margarin energia (Joule): 303.300 kJ; energia (kalória): 72.442 kcal; zsír: 8.000 g; zsírsav: 7.617 g; szénhidrát: 0.040 g; cukor: 0.040 g; só: 0.100 g; fehérje (össz): 0.015 g · Teljeskiőrlésű olaszkiifli {1!} energia (Joule): 384.300 kJ; energia (kalória): 90.900 kcal; zsír: 1.470 g; szénhidrát: 16.200 g; só: 0.360 g; telített zsírsav: 0.180 g; fehérje (össz): 3.300 g · Kápia paprika energia (Joule): 25.800 kJ; energia (kalória): 6.162 kcal; zsír: 0.060 g; zsírsav: 0.020 g; szénhidrát: 1.206 g; fehérje (össz): 0.198 g · Zala felvágott · Margarin · Teljes kiőrlésű zsemle {1!} · Kaliforniai paprika · Zala felvágott energia (Joule): 204.800 kJ; energia (kalória): 48.916 kcal; zsír: 3.980 g; zsírsav: 3.780 g; szénhidrát: 0.120 g; só: 0.500 g; fehérje (össz): 3.120 g · Margarin energia (Joule): 303.300 kJ; energia (kalória): 72.442 kcal; zsír: 8.000 g; zsírsav: 7.617 g; szénhidrát: 0.040 g; cukor: 0.040 g; só: 0.100 g; fehérje (össz): 0.015 g · 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 · Kaliforniai paprika energia (Joule): 25.800 kJ; energia (kalória): 6.162 kcal; zsír: 0.060 g; zsírsav: 0.020 g; szénhidrát: 1.206 g; fehérje (össz): 0.198 g · Diétás felvágott · Margarin · Teljes kiőrlésű olaszkiifli {1!} · Diétás felvágott energia (Joule): 63.400 kJ; energia (kalória): 15.143 kcal; zsír: 0.200 g; szénhidrát: 0.400 g; só: 0.390 g; fehérje (össz): 2.800 g · Margarin energia (Joule): 303.300 kJ; energia (kalória): 72.442 kcal; zsír: 8.000 g; zsírsav: 7.617 g; szénhidrát: 0.040 g; cukor: 0.040 g; só: 0.100 g; fehérje (össz): 0.015 g · Teljes kiőrlésű olaszkiifli {1!} energia (Joule): 384.300 kJ; energia (kalória): 90.900 kcal; zsír: 1.470 g; szénhidrát: 16.200 g; só: 0.360 g; telített zsírsav: 0.180 g; fehérje (össz): 3.300 g · Párizsi · Margarin · Teljes kiőrlésű zsemle {1!} · Párizsi energia (Joule): 184.000 kJ; energia (kalória): 43.948 kcal; zsír: 3.640 g; szénhidrát: 0.040 g; só: 0.405 g; fehérje (össz): 2.380 g · Margarin energia (Joule): 303.300 kJ; energia (kalória): 72.442 kcal; zsír: 8.000 g; zsírsav: 7.617 g; szénhidrát: 0.040 g; cukor: 0.040 g; só: 0.100 g; fehérje (össz): 0.015 g · 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 <tr><td>Életleni értékek összesítve</td><td>energia (Joule): 3810.0300 kJ energia (kalória): 909.1220 kcal zsír: 31.3640 g zsírsav: 16.4430 g szénhidrát: 113.8970 g cukor: 17.8150 g só: 2.4030 g kálcium: 51.2650 mg telített zsírsav: 0.4500 g fehérje (össz): 39.6600 g</td><td>energia (Joule): 3811.8030 kJ energia (kalória): 908.4170 kcal zsír: 26.0340 g zsírsav: 20.0230 g szénhidrát: 134.7360 g cukor: 10.4990 g só: 2.0210 g kálcium: 25.3050 mg telített zsírsav: 0.1200 g fehérje (össz): 29.8770 g</td><td>energia (Joule): 4529.6090 kJ energia (kalória): 1077.7090 kcal zsír: 30.2510 g zsírsav: 18.6600 g szénhidrát: 152.4430 g cukor: 18.9900 g só: 2.8900 g kálcium: 53.3900 mg telített zsírsav: 0.3600 g fehérje (össz): 45.5340 g</td><td>energia (Joule): 4131.4910 kJ energia (kalória): 982.3830 kcal zsír: 22.9390 g zsírsav: 12.2850 g szénhidrát: 156.7850 g cukor: 6.8700 g só: 3.2840 g kálcium: 20.0650 mg telített zsírsav: 0.3980 g koleszterin: 42.5000 mg fehérje (össz): 38.4580 g</td><td>energia (Joule): 4485.7190 kJ energia (kalória): 1070.5900 kcal zsír: 23.6500 g zsírsav: 10.3520 g szénhidrát: 168.9830 g cukor: 31.7780 g só: 1.2620 g kálcium: 36.1750 mg telített zsírsav: 0.7300 g fehérje (össz): 38.8710 g</td></tr> <tr><td>1 </td><td>Glutént tartalmazó gabona és azokból készült termékek</td><td>2 </td><td>Rákfélék és azokból készült termékek</td><td>3 </td><td>Tojás és abból készült termékek</td><td>4 </td><td>Halak és azokból készült termékek</td></tr> <tr><td>5 </td><td>Földimogyoró és abból készült termékek</td><td>6 </td><td>Szójabab és abból készült termékek</td><td>7 </td><td>Tej és abból készült termékek (beleértve a laktózt is)</td><td>8 </td><td>Diófélék és azokból készült termékek</td></tr> <tr><td>9 </td><td>Zeller és abból készült termékek</td><td>10 </td><td>Mustár és abból készült termékek</td><td>11 </td><td>Szezámmag és abból készült termékek</td><td>12 </td><td>Kén-dioxid és SO2-ben kifejezett szulfitok</td></tr> <tr><td>13 </td><td>Csillagfűrt és a belőle készült termékek</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>	Életleni értékek összesítve	energia (Joule): 3810.0300 kJ energia (kalória): 909.1220 kcal zsír: 31.3640 g zsírsav: 16.4430 g szénhidrát: 113.8970 g cukor: 17.8150 g só: 2.4030 g kálcium: 51.2650 mg telített zsírsav: 0.4500 g fehérje (össz): 39.6600 g	energia (Joule): 3811.8030 kJ energia (kalória): 908.4170 kcal zsír: 26.0340 g zsírsav: 20.0230 g szénhidrát: 134.7360 g cukor: 10.4990 g só: 2.0210 g kálcium: 25.3050 mg telített zsírsav: 0.1200 g fehérje (össz): 29.8770 g	energia (Joule): 4529.6090 kJ energia (kalória): 1077.7090 kcal zsír: 30.2510 g zsírsav: 18.6600 g szénhidrát: 152.4430 g cukor: 18.9900 g só: 2.8900 g kálcium: 53.3900 mg telített zsírsav: 0.3600 g fehérje (össz): 45.5340 g	energia (Joule): 4131.4910 kJ energia (kalória): 982.3830 kcal zsír: 22.9390 g zsírsav: 12.2850 g szénhidrát: 156.7850 g cukor: 6.8700 g só: 3.2840 g kálcium: 20.0650 mg telített zsírsav: 0.3980 g koleszterin: 42.5000 mg fehérje (össz): 38.4580 g	energia (Joule): 4485.7190 kJ energia (kalória): 1070.5900 kcal zsír: 23.6500 g zsírsav: 10.3520 g szénhidrát: 168.9830 g cukor: 31.7780 g só: 1.2620 g kálcium: 36.1750 mg telített zsírsav: 0.7300 g fehérje (össz): 38.8710 g	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 (beleértve a laktózt is)	8	Diófélék és azokból készült termékek	9	Zeller és abból készült termékek	10	Mustár és abból készült termékek	11	Szezámmag és abból készült termékek	12	Kén-dioxid és SO2-ben kifejezett szulfitok	13	Csillagfűrt és a belőle készült termékek						
Ebéd	· Olasz zöldségleves {1!, 3!, 9!} · Sertéssült · Zöldborsófőzelék TM 0 {1!} · Teljes kiőrlésű kenyér {1!} · Olasz zöldségleves {1!, 3!, 9!} energia (Joule): 163.192 kJ; energia (kalória): 38.978 kcal; zsír: 0.431 g; zsírsav: 0.285 g; szénhidrát: 6.428 g; cukor: 2.565 g; só: 0.036 g; kalcium: 14.350 mg; fehérje (össz): 1.892 g · Sertéssült energia (Joule): 430.564 kJ; energia (kalória): 102.839 kcal; zsír: 5.360 g; zsírsav: 0.452 g; szénhidrát: 0.274 g; só: 0.128 g; kalcium: 10.200 mg; fehérje (össz): 12.605 g · Zöldborsófőzelék TM 0 {1!} energia (Joule): 1007.024 kJ; energia (kalória): 240.523 kcal; zsír: 3.521 g; zsírsav: 0.452 g; szénhidrát: 41.471 g; cukor: 10.052 g; só: 0.033 g; kalcium: 6.185 mg; telített zsírsav: 0.270 g; fehérje (össz): 9.928 g · Teljes kiőrlésű kenyér {1!} energia (Joule): 269.730 kJ; energia (kalória): 64.424 kcal; zsír: 0.180 g; szénhidrát: 13.680 g; só: 0.351 g; kalcium: 10.500 mg; fehérje (össz): 1.971 g · Zöldségleves {1!, 3!, 9!, 12!} · Karottás rizseshús {1!} · Friss saláta {10!} · Zöldségleves {1!, 3!, 9!, 12!} energia (Joule): 220.345 kJ; energia (kalória): 52.629 kcal; zsír: 0.747 g; zsírsav: 0.506 g; szénhidrát: 9.328 g; cukor: 2.176 g; só: 0.011 g; kalcium: 8.475 mg; fehérje (össz): 1.002 g · Karottás rizseshús {1!} energia (Joule): 1213.479 kJ; energia (kalória): 289.835 kcal; zsír: 4.030 g; zsírsav: 0.475 g; szénhidrát: 48.040 g; cukor: 1.215 g; só: 0.085 g; kalcium: 6.800 mg; fehérje (össz): 13.685 g · Friss saláta {10!} energia (Joule): 48.759 kJ; energia (kalória): 11.645 kcal; zsír: 0.115 g; zsírsav: 0.008 g; szénhidrát: 1.785 g; cukor: 0.890 g; fehérje (össz): 0.646 g · Csonleves {1!, 3!, 9!, 12!} · Paradicsomos húsgombóc {1!, 3!} · Teljes kiőrlésű kenyér {1!} · Csonleves {1!, 3!, 9!, 12!} energia (Joule): 348.664 kJ; energia (kalória): 83.277 kcal; zsír: 0.851 g; zsírsav: 0.513 g; szénhidrát: 15.739 g; cukor: 1.829 g; só: 0.020 g; kalcium: 12.725 mg; fehérje (össz): 2.536 g · Paradicsomos húsgombóc {1!, 3!} energia (Joule): 1542.769 kJ; energia (kalória): 368.484 kcal; zsír: 8.599 g; zsírsav: 3.178 g; szénhidrát: 49.461 g; cukor: 11.457 g; só: 0.579 g; kalcium: 17.760 mg; fehérje (össz): 20.835 g · Teljes kiőrlésű kenyér {1!} energia (Joule): 269.730 kJ; energia (kalória): 64.424 kcal; zsír: 0.180 g; szénhidrát: 13.680 g; só: 0.351 g; kalcium: 10.500 mg; fehérje (össz): 1.971 g · Zeller krémleves pirított kenyérkockával {1!, 9!, 12!} · Csirkecomb paprikás {1!} · Bulgur {1!} · Csemege uborka · Zeller krémleves pirított kenyérkockával {1!, 9!, 12!} energia (Joule): 448.734 kJ; energia (kalória): 107.179 kcal; zsír: 1.450 g; zsírsav: 0.226 g; szénhidrát: 19.675 g; cukor: 0.379 g; só: 0.065 g; kalcium: 20.000 mg; telített zsírsav: 0.177 g; fehérje (össz): 3.189 g · Csirkecomb paprikás {1!} energia (Joule): 534.912 kJ; energia (kalória): 127.763 kcal; zsír: 4.046 g; zsírsav: 0.452 g; szénhidrát: 10.226 g; só: 0.011 g; kalcium: 0.035 mg; telített zsírsav: 0.090 g; koleszterin: 42.500 mg; fehérje (össz): 11.842 g · Bulgur {1!} energia (Joule): 877.460 kJ; energia (kalória): 209.578 kcal; zsír: 1.297 g; zsírsav: 1.016 g; szénhidrát: 45.522 g; só: 0.026 g; fehérje (össz): 7.374 g · Csemege uborka energia (Joule): 28.770 kJ; energia (kalória): 6.872 kcal; zsír: 0.050 g; szénhidrát: 1.300 g; cukor: 1.300 g; só: 1.200 g; fehérje (össz): 0.300 g <tr><td>Uzsonna</td><td> · Párizsi · Margarin · Teljeskiőrlésű olaszkiifli {1!} · Kápia paprika · Párizsi energia (Joule): 184.000 kJ; energia (kalória): 43.948 kcal; zsír: 3.640 g; szénhidrát: 0.040 g; só: 0.405 g; fehérje (össz): 2.380 g · Margarin energia (Joule): 303.300 kJ; energia (kalória): 72.442 kcal; zsír: 8.000 g; zsírsav: 7.617 g; szénhidrát: 0.040 g; cukor: 0.040 g; só: 0.100 g; fehérje (össz): 0.015 g · Teljeskiőrlésű olaszkiifli {1!} energia (Joule): 384.300 kJ; energia (kalória): 90.900 kcal; zsír: 1.470 g; szénhidrát: 16.200 g; só: 0.360 g; telített zsírsav: 0.180 g; fehérje (össz): 3.300 g · Kápia paprika energia (Joule): 25.800 kJ; energia (kalória): 6.162 kcal; zsír: 0.060 g; zsírsav: 0.020 g; szénhidrát: 1.206 g; fehérje (össz): 0.198 g · Zala felvágott · Margarin · Teljes kiőrlésű zsemle {1!} · Kaliforniai paprika · Zala felvágott energia (Joule): 204.800 kJ; energia (kalória): 48.916 kcal; zsír: 3.980 g; zsírsav: 3.780 g; szénhidrát: 0.120 g; só: 0.500 g; fehérje (össz): 3.120 g · Margarin energia (Joule): 303.300 kJ; energia (kalória): 72.442 kcal; zsír: 8.000 g; zsírsav: 7.617 g; szénhidrát: 0.040 g; cukor: 0.040 g; só: 0.100 g; fehérje (össz): 0.015 g · 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 · Kaliforniai paprika energia (Joule): 25.800 kJ; energia (kalória): 6.162 kcal; zsír: 0.060 g; zsírsav: 0.020 g; szénhidrát: 1.206 g; fehérje (össz): 0.198 g · Diétás felvágott · Margarin · Teljes kiőrlésű olaszkiifli {1!} · Diétás felvágott energia (Joule): 63.400 kJ; energia (kalória): 15.143 kcal; zsír: 0.200 g; szénhidrát: 0.400 g; só: 0.390 g; fehérje (össz): 2.800 g · Margarin energia (Joule): 303.300 kJ; energia (kalória): 72.442 kcal; zsír: 8.000 g; zsírsav: 7.617 g; szénhidrát: 0.040 g; cukor: 0.040 g; só: 0.100 g; fehérje (össz): 0.015 g · Teljes kiőrlésű olaszkiifli {1!} energia (Joule): 384.300 kJ; energia (kalória): 90.900 kcal; zsír: 1.470 g; szénhidrát: 16.200 g; só: 0.360 g; telített zsírsav: 0.180 g; fehérje (össz): 3.300 g · Párizsi · Margarin · Teljes kiőrlésű zsemle {1!} · Párizsi energia (Joule): 184.000 kJ; energia (kalória): 43.948 kcal; zsír: 3.640 g; szénhidrát: 0.040 g; só: 0.405 g; fehérje (össz): 2.380 g · Margarin energia (Joule): 303.300 kJ; energia (kalória): 72.442 kcal; zsír: 8.000 g; zsírsav: 7.617 g; szénhidrát: 0.040 g; cukor: 0.040 g; só: 0.100 g; fehérje (össz): 0.015 g · 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 <tr><td>Életleni értékek összesítve</td><td>energia (Joule): 3810.0300 kJ energia (kalória): 909.1220 kcal zsír: 31.3640 g zsírsav: 16.4430 g szénhidrát: 113.8970 g cukor: 17.8150 g só: 2.4030 g kálcium: 51.2650 mg telített zsírsav: 0.4500 g fehérje (össz): 39.6600 g</td><td>energia (Joule): 3811.8030 kJ energia (kalória): 908.4170 kcal zsír: 26.0340 g zsírsav: 20.0230 g szénhidrát: 134.7360 g cukor: 10.4990 g só: 2.0210 g kálcium: 25.3050 mg telített zsírsav: 0.1200 g fehérje (össz): 29.8770 g</td><td>energia (Joule): 4529.6090 kJ energia (kalória): 1077.7090 kcal zsír: 30.2510 g zsírsav: 18.6600 g szénhidrát: 152.4430 g cukor: 18.9900 g só: 2.8900 g kálcium: 53.3900 mg telített zsírsav: 0.3600 g fehérje (össz): 45.5340 g</td><td>energia (Joule): 4131.4910 kJ energia (kalória): 982.3830 kcal zsír: 22.9390 g zsírsav: 12.2850 g szénhidrát: 156.7850 g cukor: 6.8700 g só: 3.2840 g kálcium: 20.0650 mg telített zsírsav: 0.3980 g koleszterin: 42.5000 mg fehérje (össz): 38.4580 g</td><td>energia (Joule): 4485.7190 kJ energia (kalória): 1070.5900 kcal zsír: 23.6500 g zsírsav: 10.3520 g szénhidrát: 168.9830 g cukor: 31.7780 g só: 1.2620 g kálcium: 36.1750 mg telített zsírsav: 0.7300 g fehérje (össz): 38.8710 g</td></tr><tr><td>1 </td><td>Glutént tartalmazó gabona és azokból készült termékek</td><td>2 </td><td>Rákfélék és azokból készült termékek</td><td>3 </td><td>Tojás és abból készült termékek</td><td>4 </td><td>Halak és azokból készült termékek</td></tr><tr><td>5 </td><td>Földimogyoró és abból készült termékek</td><td>6 </td><td>Szójabab és abból készült termékek</td><td>7 </td><td>Tej és abból készült termékek (beleértve a laktózt is)</td><td>8 </td><td>Diófélék és azokból készült termékek</td></tr><tr><td>9 </td><td>Zeller és abból készült termékek</td><td>10 </td><td>Mustár és abból készült termékek</td><td>11 </td><td>Szezámmag és abból készült termékek</td><td>12 </td><td>Kén-dioxid és SO2-ben kifejezett szulfitok</td></tr><tr><td>13 </td><td>Csillagfűrt és a belőle készült termékek</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></td></tr>	Uzsonna	· Párizsi · Margarin · Teljeskiőrlésű olaszkiifli {1!} · Kápia paprika · Párizsi energia (Joule): 184.000 kJ; energia (kalória): 43.948 kcal; zsír: 3.640 g; szénhidrát: 0.040 g; só: 0.405 g; fehérje (össz): 2.380 g · Margarin energia (Joule): 303.300 kJ; energia (kalória): 72.442 kcal; zsír: 8.000 g; zsírsav: 7.617 g; szénhidrát: 0.040 g; cukor: 0.040 g; só: 0.100 g; fehérje (össz): 0.015 g · Teljeskiőrlésű olaszkiifli {1!} energia (Joule): 384.300 kJ; energia (kalória): 90.900 kcal; zsír: 1.470 g; szénhidrát: 16.200 g; só: 0.360 g; telített zsírsav: 0.180 g; fehérje (össz): 3.300 g · Kápia paprika energia (Joule): 25.800 kJ; energia (kalória): 6.162 kcal; zsír: 0.060 g; zsírsav: 0.020 g; szénhidrát: 1.206 g; fehérje (össz): 0.198 g · Zala felvágott · Margarin · Teljes kiőrlésű zsemle {1!} · Kaliforniai paprika · Zala felvágott energia (Joule): 204.800 kJ; energia (kalória): 48.916 kcal; zsír: 3.980 g; zsírsav: 3.780 g; szénhidrát: 0.120 g; só: 0.500 g; fehérje (össz): 3.120 g · Margarin energia (Joule): 303.300 kJ; energia (kalória): 72.442 kcal; zsír: 8.000 g; zsírsav: 7.617 g; szénhidrát: 0.040 g; cukor: 0.040 g; só: 0.100 g; fehérje (össz): 0.015 g · 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 · Kaliforniai paprika energia (Joule): 25.800 kJ; energia (kalória): 6.162 kcal; zsír: 0.060 g; zsírsav: 0.020 g; szénhidrát: 1.206 g; fehérje (össz): 0.198 g · Diétás felvágott · Margarin · Teljes kiőrlésű olaszkiifli {1!} · Diétás felvágott energia (Joule): 63.400 kJ; energia (kalória): 15.143 kcal; zsír: 0.200 g; szénhidrát: 0.400 g; só: 0.390 g; fehérje (össz): 2.800 g · Margarin energia (Joule): 303.300 kJ; energia (kalória): 72.442 kcal; zsír: 8.000 g; zsírsav: 7.617 g; szénhidrát: 0.040 g; cukor: 0.040 g; só: 0.100 g; fehérje (össz): 0.015 g · Teljes kiőrlésű olaszkiifli {1!} energia (Joule): 384.300 kJ; energia (kalória): 90.900 kcal; zsír: 1.470 g; szénhidrát: 16.200 g; só: 0.360 g; telített zsírsav: 0.180 g; fehérje (össz): 3.300 g · Párizsi · Margarin · Teljes kiőrlésű zsemle {1!} · Párizsi energia (Joule): 184.000 kJ; energia (kalória): 43.948 kcal; zsír: 3.640 g; szénhidrát: 0.040 g; só: 0.405 g; fehérje (össz): 2.380 g · Margarin energia (Joule): 303.300 kJ; energia (kalória): 72.442 kcal; zsír: 8.000 g; zsírsav: 7.617 g; szénhidrát: 0.040 g; cukor: 0.040 g; só: 0.100 g; fehérje (össz): 0.015 g · 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 <tr><td>Életleni értékek összesítve</td><td>energia (Joule): 3810.0300 kJ energia (kalória): 909.1220 kcal zsír: 31.3640 g zsírsav: 16.4430 g szénhidrát: 113.8970 g cukor: 17.8150 g só: 2.4030 g kálcium: 51.2650 mg telített zsírsav: 0.4500 g fehérje (össz): 39.6600 g</td><td>energia (Joule): 3811.8030 kJ energia (kalória): 908.4170 kcal zsír: 26.0340 g zsírsav: 20.0230 g szénhidrát: 134.7360 g cukor: 10.4990 g só: 2.0210 g kálcium: 25.3050 mg telített zsírsav: 0.1200 g fehérje (össz): 29.8770 g</td><td>energia (Joule): 4529.6090 kJ energia (kalória): 1077.7090 kcal zsír: 30.2510 g zsírsav: 18.6600 g szénhidrát: 152.4430 g cukor: 18.9900 g só: 2.8900 g kálcium: 53.3900 mg telített zsírsav: 0.3600 g fehérje (össz): 45.5340 g</td><td>energia (Joule): 4131.4910 kJ energia (kalória): 982.3830 kcal zsír: 22.9390 g zsírsav: 12.2850 g szénhidrát: 156.7850 g cukor: 6.8700 g só: 3.2840 g kálcium: 20.0650 mg telített zsírsav: 0.3980 g koleszterin: 42.5000 mg fehérje (össz): 38.4580 g</td><td>energia (Joule): 4485.7190 kJ energia (kalória): 1070.5900 kcal zsír: 23.6500 g zsírsav: 10.3520 g szénhidrát: 168.9830 g cukor: 31.7780 g só: 1.2620 g kálcium: 36.1750 mg telített zsírsav: 0.7300 g fehérje (össz): 38.8710 g</td></tr> <tr><td>1 </td><td>Glutént tartalmazó gabona és azokból készült termékek</td><td>2 </td><td>Rákfélék és azokból készült termékek</td><td>3 </td><td>Tojás és abból készült termékek</td><td>4 </td><td>Halak és azokból készült termékek</td></tr> <tr><td>5 </td><td>Földimogyoró és abból készült termékek</td><td>6 </td><td>Szójabab és abból készült termékek</td><td>7 </td><td>Tej és abból készült termékek (beleértve a laktózt is)</td><td>8 </td><td>Diófélék és azokból készült termékek</td></tr> <tr><td>9 </td><td>Zeller és abból készült termékek</td><td>10 </td><td>Mustár és abból készült termékek</td><td>11 </td><td>Szezámmag és abból készült termékek</td><td>12 </td><td>Kén-dioxid és SO2-ben kifejezett szulfitok</td></tr> <tr><td>13 </td><td>Csillagfűrt és a belőle készült termékek</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>	Életleni értékek összesítve	energia (Joule): 3810.0300 kJ energia (kalória): 909.1220 kcal zsír: 31.3640 g zsírsav: 16.4430 g szénhidrát: 113.8970 g cukor: 17.8150 g só: 2.4030 g kálcium: 51.2650 mg telített zsírsav: 0.4500 g fehérje (össz): 39.6600 g	energia (Joule): 3811.8030 kJ energia (kalória): 908.4170 kcal zsír: 26.0340 g zsírsav: 20.0230 g szénhidrát: 134.7360 g cukor: 10.4990 g só: 2.0210 g kálcium: 25.3050 mg telített zsírsav: 0.1200 g fehérje (össz): 29.8770 g	energia (Joule): 4529.6090 kJ energia (kalória): 1077.7090 kcal zsír: 30.2510 g zsírsav: 18.6600 g szénhidrát: 152.4430 g cukor: 18.9900 g só: 2.8900 g kálcium: 53.3900 mg telített zsírsav: 0.3600 g fehérje (össz): 45.5340 g	energia (Joule): 4131.4910 kJ energia (kalória): 982.3830 kcal zsír: 22.9390 g zsírsav: 12.2850 g szénhidrát: 156.7850 g cukor: 6.8700 g só: 3.2840 g kálcium: 20.0650 mg telített zsírsav: 0.3980 g koleszterin: 42.5000 mg fehérje (össz): 38.4580 g	energia (Joule): 4485.7190 kJ energia (kalória): 1070.5900 kcal zsír: 23.6500 g zsírsav: 10.3520 g szénhidrát: 168.9830 g cukor: 31.7780 g só: 1.2620 g kálcium: 36.1750 mg telített zsírsav: 0.7300 g fehérje (össz): 38.8710 g	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 (beleértve a laktózt is)	8	Diófélék és azokból készült termékek	9	Zeller és abból készült termékek	10	Mustár és abból készült termékek	11	Szezámmag és abból készült termékek	12	Kén-dioxid és SO2-ben kifejezett szulfitok	13	Csillagfűrt és a belőle készült termékek								
Uzsonna	· Párizsi · Margarin · Teljeskiőrlésű olaszkiifli {1!} · Kápia paprika · Párizsi energia (Joule): 184.000 kJ; energia (kalória): 43.948 kcal; zsír: 3.640 g; szénhidrát: 0.040 g; só: 0.405 g; fehérje (össz): 2.380 g · Margarin energia (Joule): 303.300 kJ; energia (kalória): 72.442 kcal; zsír: 8.000 g; zsírsav: 7.617 g; szénhidrát: 0.040 g; cukor: 0.040 g; só: 0.100 g; fehérje (össz): 0.015 g · Teljeskiőrlésű olaszkiifli {1!} energia (Joule): 384.300 kJ; energia (kalória): 90.900 kcal; zsír: 1.470 g; szénhidrát: 16.200 g; só: 0.360 g; telített zsírsav: 0.180 g; fehérje (össz): 3.300 g · Kápia paprika energia (Joule): 25.800 kJ; energia (kalória): 6.162 kcal; zsír: 0.060 g; zsírsav: 0.020 g; szénhidrát: 1.206 g; fehérje (össz): 0.198 g · Zala felvágott · Margarin · Teljes kiőrlésű zsemle {1!} · Kaliforniai paprika · Zala felvágott energia (Joule): 204.800 kJ; energia (kalória): 48.916 kcal; zsír: 3.980 g; zsírsav: 3.780 g; szénhidrát: 0.120 g; só: 0.500 g; fehérje (össz): 3.120 g · Margarin energia (Joule): 303.300 kJ; energia (kalória): 72.442 kcal; zsír: 8.000 g; zsírsav: 7.617 g; szénhidrát: 0.040 g; cukor: 0.040 g; só: 0.100 g; fehérje (össz): 0.015 g · 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 · Kaliforniai paprika energia (Joule): 25.800 kJ; energia (kalória): 6.162 kcal; zsír: 0.060 g; zsírsav: 0.020 g; szénhidrát: 1.206 g; fehérje (össz): 0.198 g · Diétás felvágott · Margarin · Teljes kiőrlésű olaszkiifli {1!} · Diétás felvágott energia (Joule): 63.400 kJ; energia (kalória): 15.143 kcal; zsír: 0.200 g; szénhidrát: 0.400 g; só: 0.390 g; fehérje (össz): 2.800 g · Margarin energia (Joule): 303.300 kJ; energia (kalória): 72.442 kcal; zsír: 8.000 g; zsírsav: 7.617 g; szénhidrát: 0.040 g; cukor: 0.040 g; só: 0.100 g; fehérje (össz): 0.015 g · Teljes kiőrlésű olaszkiifli {1!} energia (Joule): 384.300 kJ; energia (kalória): 90.900 kcal; zsír: 1.470 g; szénhidrát: 16.200 g; só: 0.360 g; telített zsírsav: 0.180 g; fehérje (össz): 3.300 g · Párizsi · Margarin · Teljes kiőrlésű zsemle {1!} · Párizsi energia (Joule): 184.000 kJ; energia (kalória): 43.948 kcal; zsír: 3.640 g; szénhidrát: 0.040 g; só: 0.405 g; fehérje (össz): 2.380 g · Margarin energia (Joule): 303.300 kJ; energia (kalória): 72.442 kcal; zsír: 8.000 g; zsírsav: 7.617 g; szénhidrát: 0.040 g; cukor: 0.040 g; só: 0.100 g; fehérje (össz): 0.015 g · 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 <tr><td>Életleni értékek összesítve</td><td>energia (Joule): 3810.0300 kJ energia (kalória): 909.1220 kcal zsír: 31.3640 g zsírsav: 16.4430 g szénhidrát: 113.8970 g cukor: 17.8150 g só: 2.4030 g kálcium: 51.2650 mg telített zsírsav: 0.4500 g fehérje (össz): 39.6600 g</td><td>energia (Joule): 3811.8030 kJ energia (kalória): 908.4170 kcal zsír: 26.0340 g zsírsav: 20.0230 g szénhidrát: 134.7360 g cukor: 10.4990 g só: 2.0210 g kálcium: 25.3050 mg telített zsírsav: 0.1200 g fehérje (össz): 29.8770 g</td><td>energia (Joule): 4529.6090 kJ energia (kalória): 1077.7090 kcal zsír: 30.2510 g zsírsav: 18.6600 g szénhidrát: 152.4430 g cukor: 18.9900 g só: 2.8900 g kálcium: 53.3900 mg telített zsírsav: 0.3600 g fehérje (össz): 45.5340 g</td><td>energia (Joule): 4131.4910 kJ energia (kalória): 982.3830 kcal zsír: 22.9390 g zsírsav: 12.2850 g szénhidrát: 156.7850 g cukor: 6.8700 g só: 3.2840 g kálcium: 20.0650 mg telített zsírsav: 0.3980 g koleszterin: 42.5000 mg fehérje (össz): 38.4580 g</td><td>energia (Joule): 4485.7190 kJ energia (kalória): 1070.5900 kcal zsír: 23.6500 g zsírsav: 10.3520 g szénhidrát: 168.9830 g cukor: 31.7780 g só: 1.2620 g kálcium: 36.1750 mg telített zsírsav: 0.7300 g fehérje (össz): 38.8710 g</td></tr> <tr><td>1 </td><td>Glutént tartalmazó gabona és azokból készült termékek</td><td>2 </td><td>Rákfélék és azokból készült termékek</td><td>3 </td><td>Tojás és abból készült termékek</td><td>4 </td><td>Halak és azokból készült termékek</td></tr> <tr><td>5 </td><td>Földimogyoró és abból készült termékek</td><td>6 </td><td>Szójabab és abból készült termékek</td><td>7 </td><td>Tej és abból készült termékek (beleértve a laktózt is)</td><td>8 </td><td>Diófélék és azokból készült termékek</td></tr> <tr><td>9 </td><td>Zeller és abból készült termékek</td><td>10 </td><td>Mustár és abból készült termékek</td><td>11 </td><td>Szezámmag és abból készült termékek</td><td>12 </td><td>Kén-dioxid és SO2-ben kifejezett szulfitok</td></tr> <tr><td>13 </td><td>Csillagfűrt és a belőle készült termékek</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>	Életleni értékek összesítve	energia (Joule): 3810.0300 kJ energia (kalória): 909.1220 kcal zsír: 31.3640 g zsírsav: 16.4430 g szénhidrát: 113.8970 g cukor: 17.8150 g só: 2.4030 g kálcium: 51.2650 mg telített zsírsav: 0.4500 g fehérje (össz): 39.6600 g	energia (Joule): 3811.8030 kJ energia (kalória): 908.4170 kcal zsír: 26.0340 g zsírsav: 20.0230 g szénhidrát: 134.7360 g cukor: 10.4990 g só: 2.0210 g kálcium: 25.3050 mg telített zsírsav: 0.1200 g fehérje (össz): 29.8770 g	energia (Joule): 4529.6090 kJ energia (kalória): 1077.7090 kcal zsír: 30.2510 g zsírsav: 18.6600 g szénhidrát: 152.4430 g cukor: 18.9900 g só: 2.8900 g kálcium: 53.3900 mg telített zsírsav: 0.3600 g fehérje (össz): 45.5340 g	energia (Joule): 4131.4910 kJ energia (kalória): 982.3830 kcal zsír: 22.9390 g zsírsav: 12.2850 g szénhidrát: 156.7850 g cukor: 6.8700 g só: 3.2840 g kálcium: 20.0650 mg telített zsírsav: 0.3980 g koleszterin: 42.5000 mg fehérje (össz): 38.4580 g	energia (Joule): 4485.7190 kJ energia (kalória): 1070.5900 kcal zsír: 23.6500 g zsírsav: 10.3520 g szénhidrát: 168.9830 g cukor: 31.7780 g só: 1.2620 g kálcium: 36.1750 mg telített zsírsav: 0.7300 g fehérje (össz): 38.8710 g	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 (beleértve a laktózt is)	8	Diófélék és azokból készült termékek	9	Zeller és abból készült termékek	10	Mustár és abból készült termékek	11	Szezámmag és abból készült termékek	12	Kén-dioxid és SO2-ben kifejezett szulfitok	13	Csillagfűrt és a belőle készült termékek										
Életleni értékek összesítve	energia (Joule): 3810.0300 kJ energia (kalória): 909.1220 kcal zsír: 31.3640 g zsírsav: 16.4430 g szénhidrát: 113.8970 g cukor: 17.8150 g só: 2.4030 g kálcium: 51.2650 mg telített zsírsav: 0.4500 g fehérje (össz): 39.6600 g	energia (Joule): 3811.8030 kJ energia (kalória): 908.4170 kcal zsír: 26.0340 g zsírsav: 20.0230 g szénhidrát: 134.7360 g cukor: 10.4990 g só: 2.0210 g kálcium: 25.3050 mg telített zsírsav: 0.1200 g fehérje (össz): 29.8770 g	energia (Joule): 4529.6090 kJ energia (kalória): 1077.7090 kcal zsír: 30.2510 g zsírsav: 18.6600 g szénhidrát: 152.4430 g cukor: 18.9900 g só: 2.8900 g kálcium: 53.3900 mg telített zsírsav: 0.3600 g fehérje (össz): 45.5340 g	energia (Joule): 4131.4910 kJ energia (kalória): 982.3830 kcal zsír: 22.9390 g zsírsav: 12.2850 g szénhidrát: 156.7850 g cukor: 6.8700 g só: 3.2840 g kálcium: 20.0650 mg telített zsírsav: 0.3980 g koleszterin: 42.5000 mg fehérje (össz): 38.4580 g	energia (Joule): 4485.7190 kJ energia (kalória): 1070.5900 kcal zsír: 23.6500 g zsírsav: 10.3520 g szénhidrát: 168.9830 g cukor: 31.7780 g só: 1.2620 g kálcium: 36.1750 mg telített zsírsav: 0.7300 g fehérje (össz): 38.8710 g																																						
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 (beleértve a laktózt is)	8	Diófélék és azokból készült termékek																																				
9	Zeller és abból készült termékek	10	Mustár és abból készült termékek	11	Szezámmag és abból készült termékek	12	Kén-dioxid és SO2-ben kifejezett szulfitok																																				
13	Csillagfűrt és a belőle készült termékek																																										



INNOVEN Kft.

Adószám: 12688030-2-13

INNOVEN Kft.

Menü: **2.2.1 Tejmentes**

35. hét (2026-08-24 - 2026-08-30)

Étlap

Korosztály: **Óvodás (4-6 év)**

Dietetikus - Szommer Réka