



INNOVEN Kft.

Adószám: 12688030-2-13

INNOVEN Kft.

Menü: **2. Gyermekek**

04. hét (2026-01-19 - 2026-01-25)

Étlap

Korosztály: **Alsós (7-10 év)**

Étkezés	Hétfő 2026.01.19.	Kedd 2026.01.20.	Szerda 2026.01.21.	Csütörtök 2026.01.22.	Péntek 2026.01.23.		
	· Karamellás tej {7!} · Briós {1!, 3!, 7!} · Karamellás tej {7!} energia (Joule): 557.020 kJ; energia (kalória): 133.042 kcal; zsír: 3.000 g; szénhidrát: 19.591 g; cukor: 8.991 g; kalcium: 228.054 mg; fehérje (össz): 6.800 g; tejkalcium: 228.000 mg · 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	· Tea · Kefíres túrókrém {7!} · Teljes kiőrlésű zsemle {1!} · Fejes saláta levél · Tea energia (Joule): 154.947 kJ; energia (kalória): 37.009 kcal; zsír: 0.002 g; szénhidrát: 9.151 g; cukor: 9.151 g; kalcium: 0.054 mg; fehérje (össz): 0.008 g · Kefíres túrókrém {7!} energia (Joule): 189.725 kJ; energia (kalória): 45.315 kcal; zsír: 2.120 g; zsírsav: 0.305 g; szénhidrát: 1.743 g; cukor: 0.622 g; só: 0.030 g; kalcium: 34.400 mg; fehérje (össz): 4.501 g; tejkalcium: 29.500 mg · 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 · Fejes saláta levél energia (Joule): 20.724 kJ; energia (kalória): 4.950 kcal; zsír: 0.090 g; szénhidrát: 0.600 g; cukor: 0.800 g; fehérje (össz): 0.420 g	· Gyümölcsös zabkása, házi {7!} · 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	· Tea · Párizsis vajkrém {7!} · Egyenes kifli {1!, 7!} · Tea energia (Joule): 154.947 kJ; energia (kalória): 37.009 kcal; zsír: 0.002 g; szénhidrát: 9.151 g; cukor: 9.151 g; kalcium: 0.054 mg; fehérje (össz): 0.008 g · Párizsis vajkrém {7!} energia (Joule): 242.080 kJ; energia (kalória): 57.820 kcal; zsír: 5.968 g; szénhidrát: 0.811 g; só: 0.178 g; kalcium: 1.950 mg; fehérje (össz): 0.422 g; tejkalcium: 1.950 mg · Egyenes kifli {1!, 7!} energia (Joule): 925.040 kJ; energia (kalória): 220.942 kcal; zsír: 2.418 g; szénhidrát: 42.160 g; cukor: 1.054 g; só: 0.806 g; telített zsírsav: 0.992 g; fehérje (össz): 8.620 g	· Tej {7!} · Medvehegymás tojáskrém {3!, 10!} · Teljes kiőrlésű olaszkifli {1!} · Kaliforniai paprika · 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 · Medvehegymás tojáskrém {3!, 10!} energia (Joule): 551.969 kJ; energia (kalória): 131.835 kcal; zsír: 11.543 g; zsírsav: 9.578 g; szénhidrát: 0.625 g; cukor: 0.268 g; só: 0.013 g; kalcium: 16.104 mg; fehérje (össz): 6.213 g · Teljes kiőrlésű olaszkifli {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 · 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		
	· Zeller krémleves levesgyönggyel {1!, 7!, 9!, 12!} · Mexikói sertésragu {1!} · Bulgur {1!} · Zeller krémleves levesgyönggyel {1!, 7!, 9!, 12!} energia (Joule): 630.414 kJ; energia (kalória): 150.571 kcal; zsír: 6.055 g; zsírsav: 0.294 g; szénhidrát: 18.093 g; kalcium: 139.000 mg; fehérje (össz): 5.791 g; tejkalcium: 114.000 mg · Mexikói sertésragu {1!} energia (Joule): 781.755 kJ; energia (kalória): 186.719 kcal; zsír: 6.617 g; zsírsav: 0.641 g; szénhidrát: 13.551 g; cukor: 0.453 g; só: 0.149 g; kalcium: 11.965 mg; fehérje (össz): 16.984 g · Bulgur {1!} energia (Joule): 1028.218 kJ; energia (kalória): 245.108 kcal; zsír: 1.580 g; zsírsav: 1.246 g; szénhidrát: 53.109 g; só: 0.030 g; fehérje (össz): 8.603 g	· Kertészleves {1!, 3!, 9!, 12!} · Sertéssült · Sóskafozélék {1!, 7!} · Kertészleves {1!, 3!, 9!, 12!} 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): 16.907 g · Sertéssült {1!, 7!} energia (Joule): 772.017 kJ; energia (kalória): 184.393 kcal; zsír: 6.529 g; zsírsav: 3.443 g; szénhidrát: 21.399 g; cukor: 6.237 g; só: 0.016 g; kalcium: 284.320 mg; fehérje (össz): 8.388 g; tejkalcium: 137.400 mg	· Pirított tésztaleves {1!, 3!, 9!} · Rántott hal {1!, 3!, 4!} · Tört burgonya · Káposztasaláta · Pirított tésztaleves {1!, 3!, 9!} energia (Joule): 392.629 kJ; energia (kalória): 93.777 kcal; zsír: 1.046 g; zsírsav: 0.674 g; szénhidrát: 17.956 g; cukor: 3.836 g; só: 0.020 g; kalcium: 7.468 mg; fehérje (össz): 2.797 g · Rántott hal {1!, 3!, 4!} energia (Joule): 933.250 kJ; energia (kalória): 222.904 kcal; zsír: 9.699 g; zsírsav: 3.933 g; szénhidrát: 15.329 g; cukor: 0.138 g; só: 0.196 g; kalcium: 7.803 mg; fehérje (össz): 17.394 g · 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 · Káposztasaláta energia (Joule): 186.528 kJ; energia (kalória): 45.029 kcal; zsír: 0.147 g; zsírsav: 0.122 g; szénhidrát: 10.007 g; cukor: 9.880 g; kalcium: 104.002 mg; fehérje (össz): 0.742 g	· Gyöngybab leves {1!, 9!} · Barackos, sajtos sült csirkemell {1!, 7!} · Párolt rizs · Gyöngybab leves {1!, 9!} energia (Joule): 658.365 kJ; energia (kalória): 157.248 kcal; zsír: 1.148 g; zsírsav: 0.827 g; szénhidrát: 28.987 g; cukor: 3.412 g; kalcium: 9.021 mg; fehérje (össz): 7.976 g · Barackos, sajtos sült csirkemell {1!, 7!} energia (Joule): 687.050 kJ; energia (kalória): 164.099 kcal; zsír: 6.382 g; zsírsav: 5.625 g; szénhidrát: 5.689 g; cukor: 1.716 g; só: 0.473 g; kalcium: 112.125 mg; koleszterin: 42.900 mg; fehérje (össz): 21.155 g; tejkalcium: 112.125 mg · Párolt rizs energia (Joule): 980.686 kJ; energia (kalória): 234.229 kcal; zsír: 0.844 g; zsírsav: 0.588 g; szénhidrát: 50.375 g; fehérje (össz): 5.200 g	· Húskockaleves {1!, 3!, 9!, 12!} · Sajtos makaróni {1!, 3!, 7!} · Alma · Húskockaleves {1!, 3!, 9!, 12!} energia (Joule): 687.193 kJ; energia (kalória): 164.133 kcal; zsír: 5.414 g; zsírsav: 0.124 g; szénhidrát: 11.588 g; cukor: 2.362 g; só: 0.141 g; kalcium: 28.354 mg; fehérje (össz): 15.005 g · Sajtos makaróni {1!, 3!, 7!} energia (Joule): 1443.523 kJ; energia (kalória): 344.875 kcal; zsír: 8.989 g; zsírsav: 5.625 g; szénhidrát: 92.342 g; cukor: 0.312 g; só: 0.013 g; kalcium: 128.625 mg; fehérje (össz): 13.865 g; tejkalcium: 128.625 mg · Alma energia (Joule): 145.400 kJ; energia (kalória): 34.728 kcal; zsír: 0.400 g; szénhidrát: 7.000 g; cukor: 7.000 g; fehérje (össz): 0.400 g		
	· Sajtkrém {7!} · Teljes kiőrlésű olaszkifli {1!} · Kígyóuborka · 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 · Teljes kiőrlésű olaszkifli {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 · 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	· Pulykamell sonka {6!, 7!, 9!, 10!} · Margarin · Egyenes kifli {1!, 7!} · 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 · 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 · Egyenes kifli {1!, 7!} energia (Joule): 925.040 kJ; energia (kalória): 220.942 kcal; zsír: 2.418 g; szénhidrát: 42.160 g; cukor: 1.054 g; só: 0.806 g; telített zsírsav: 0.992 g; fehérje (össz): 8.620 g	· Trappista sajt {7!} · Margarin · Teljes kiőrlésű olaszkifli {1!} · 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 · 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 · Teljes kiőrlésű olaszkifli {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	· Csirke májkrém {3!, 10!} · Teljes kiőrlésű zsemle {1!} · Jégcsap retek · Csirke májkrém {3!, 10!} energia (Joule): 870.574 kJ; energia (kalória): 207.933 kcal; zsír: 18.797 g; zsírsav: 10.993 g; szénhidrát: 1.317 g; cukor: 0.007 g; só: 0.092 g; kalcium: 2.340 mg; telített zsírsav: 1.412 g; koleszterin: 196.000 mg; fehérje (össz): 8.193 g · Teljes kiőrlésű zsemle {1!} energia (Joule): 706.800 kJ; energia (kalória): 166.800 kcal; zsír: 0.800 g; szénhidrát: 33.600 g; só: 0.720 g; telített zsírsav: 0.120 g; fehérje (össz): 6.600 g · 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	· Száraz szalámi · Margarin · Zsemle {1!} · Száraz szalámi energia (Joule): 309.900 kJ; energia (kalória): 74.018 kcal; zsír: 6.870 g; zsírsav: 6.152 g; szénhidrát: 0.045 g; só: 0.600 g; fehérje (össz): 2.940 g · 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 · Zsemle {1!} energia (Joule): 781.800 kJ; energia (kalória): 184.200 kcal; zsír: 0.660 g; szénhidrát: 38.400 g; só: 0.780 g; kalcium: 15.000 mg; fehérje (össz): 6.600 g		
Élettani értékek összesítve	energia (Joule): 4827.2490 kJ energia (kalória): 1149.7130 kcal zsír: 436.0970 g zsírsav: 2.1810 g szénhidrát: 170.6290 g cukor: 13.6040 g só: 1.8740 g kalcium: 512.7690 mg telített zsírsav: 0.7600 g fehérje (össz): 52.9780 g tejkalcium: 475.7500 mg	energia (Joule): 4642.4730 kJ energia (kalória): 1106.8180 kcal zsír: 33.8870 g zsírsav: 16.4580 g szénhidrát: 136.0020 g cukor: 20.4870 g só: 1.9430 g kalcium: 351.2670 mg telített zsírsav: 1.1120 g fehérje (össz): 57.4240 g tejkalcium: 166.9000 mg	energia (Joule): 5396.6530 kJ energia (kalória): 1287.1910 kcal zsír: 44.3000 g zsírsav: 32.9600 g szénhidrát: 166.9860 g cukor: 40.4280 g só: 2.4140 g kalcium: 588.7730 mg telített zsírsav: 0.3600 g fehérje (össz): 52.9990 g tejkalcium: 412.5000 mg	energia (Joule): 5243.2240 kJ energia (kalória): 1250.3080 kcal zsír: 36.1890 g zsírsav: 18.0600 g szénhidrát: 172.4790 g cukor: 15.3400 g só: 2.2690 g kalcium: 125.4900 mg telített zsírsav: 2.5240 g koleszterin: 238.9000 mg fehérje (össz): 56.7040 g tejkalcium: 114.0750 mg	energia (Joule): 5588.4350 kJ energia (kalória): 1330.4660 kcal zsír: 51.9060 g zsírsav: 32.9350 g szénhidrát: 154.8690 g cukor: 10.0020 g só: 3.0170 g kalcium: 416.1430 mg telített zsírsav: 0.3600 g fehérje (össz): 58.8030 g tejkalcium: 356.6250 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 (belértve 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				

Dietetikus - Szommer Réka