



INNOVEN Kft.

Adószám: 12688030-2-13

INNOVEN Kft.

Menü: **2. Gyermek**

05. hét (2026-01-26 - 2026-02-01)

Étlap

Korosztály: **Alsós (7-10 év)**

Étkezés	Hétfő 2026.01.26.	Kedd 2026.01.27.	Szerda 2026.01.28.	Csütörtök 2026.01.29.	Péntek 2026.01.30.
Tízórai	· Kakaó {7!} · Kuglóf csokidarabokkal {1!, 7!} · Kakaó {7!} energia (Joule): 566.169 kJ, energia (kalória): 135.227 kcal; zsír: 3.152 g; zsírsav: 0.144 g; szénhidrát: 19.665 g; cukor: 8.961 g; só: 0.001 g; kalcium: 228.054 mg; fehérje (össz): 6.930 g; tejkalcium: 228.000 mg · Kuglóf csokidarabokkal {1!, 7!} energia (Joule): 990.600 kJ, energia (kalória): 235.300 kcal; zsír: 7.800 g; szénhidrát: 35.750 g; cukor: 8.450 g; só: 0.650 g; telített zsírsav: 2.470 g; fehérje (össz): 5.265 g	· Tea · Körözött {7!} · Egyenes kifli {1!, 7!} · Kígyóuborka · 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 · Körözött {7!} energia (Joule): 234.204 kJ, energia (kalória): 55.938 kcal; zsír: 3.336 g; zsírsav: 0.007 g; szénhidrát: 1.750 g; kalcium: 31.820 mg; fehérje (össz): 4.521 g; tejkalcium: 31.800 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: 0.800 g; telített zsírsav: 0.992 g; fehérje (össz): 6.820 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	· Tej {7!} · Főtt tojás karika {3!} · Margarín · 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 · Főtt tojás karika {3!} energia (Joule): 310.725 kJ, energia (kalória): 74.215 kcal; zsír: 5.400 g; zsírsav: 4.167 g; szénhidrát: 0.270 g; cukor: 0.270 g; kalcium: 15.300 mg; fehérje (össz): 6.075 g · Margarín 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 · 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	· 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 · Zöldfűszeres vajkrém {7!} · Teljes kiőrlésű zsemle {1!} · Jégcsap retek · Tea energia (Joule): 238.796 kJ, energia (kalória): 57.036 kcal; zsír: 5.856 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; tejkalcium: 1.950 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 · 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	· Tej {7!} · Tavaszi felvágott {6!, 7!, 9!, 10!} · Margarín · Teljes kiőrlésű olaszkifli {1!} · 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 · 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 · Margarín 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
Ebéd	· Burgonyagombóc leves {1!, 3!, 9!} · Natúr csirkemell {1!} · Gyümölcsmártás {1!, 7!} · Burgonyagombóc leves {1!, 3!, 9!} energia (Joule): 436.267 kJ, energia (kalória): 104.200 kcal; zsír: 1.640 g; zsírsav: 1.189 g; szénhidrát: 17.904 g; cukor: 1.811 g; kalcium: 9.679 mg; fehérje (össz): 3.367 g · Natúr csirkemell {1!} energia (Joule): 1201.800 kJ, energia (kalória): 286.997 kcal; zsír: 20.810 g; zsírsav: 18.084 g; szénhidrát: 3.930 g; koleszterin: 52.800 mg; fehérje (össz): 20.250 g · Gyümölcsmártás {1!, 7!} energia (Joule): 1062.758 kJ, energia (kalória): 258.612 kcal; zsír: 2.235 g; zsírsav: 0.061 g; szénhidrát: 54.865 g; cukor: 26.440 g; kalcium: 17.766 mg; fehérje (össz): 3.845 g; tejkalcium: 17.600 mg	· Francia hagymaleves {1!, 7!, 9!} · Sertés rizottó {1!} · Káposztasaláta · Francia hagymaleves {1!, 7!, 9!} energia (Joule): 574.854 kJ, energia (kalória): 137.462 kcal; zsír: 6.866 g; zsírsav: 0.588 g; szénhidrát: 15.997 g; cukor: 0.259 g; só: 0.026 g; kalcium: 10.335 mg; telített zsírsav: 1.414 g; fehérje (össz): 2.785 g; tejkalcium: 7.150 mg · Sertés rizottó {1!} energia (Joule): 1386.201 kJ, energia (kalória): 331.088 kcal; zsír: 5.262 g; zsírsav: 0.656 g; szénhidrát: 51.861 g; cukor: 0.589 g; só: 0.111 g; kalcium: 8.840 mg; fehérje (össz): 17.180 g · Káposztasaláta energia (Joule): 188.528 kJ, energia (kalória): 45.029 kcal; zsír: 0.147 g; zsírsav: 0.122 g; szénhidrát: 10.007 g; cukor: 9.860 g; kalcium: 104.002 mg; fehérje (össz): 0.742 g	· Csontleves {1!, 3!, 9!, 12!} · Virslipörkölt {1!} · Lencsefőzelék {1!, 7!, 10!} · Csontleves {1!, 3!, 9!, 12!} energia (Joule): 259.472 kJ, energia (kalória): 61.973 kcal; zsír: 0.528 g; zsírsav: 0.659 g; szénhidrát: 10.681 g; cukor: 2.920 g; só: 0.017 g; kalcium: 13.423 mg; fehérje (össz): 1.938 g · Virslipörkölt {1!} energia (Joule): 780.232 kJ, energia (kalória): 186.355 kcal; zsír: 14.756 g; zsírsav: 0.595 g; szénhidrát: 2.779 g; só: 3.500 g; kalcium: 0.089 mg; koleszterin: 50.400 mg; fehérje (össz): 3.204 g · Lencsefőzelék {1!, 7!, 10!} energia (Joule): 1059.935 kJ, energia (kalória): 253.162 kcal; zsír: 3.241 g; zsírsav: 0.592 g; szénhidrát: 40.513 g; cukor: 1.948 g; kalcium: 12.112 mg; fehérje (össz): 15.052 g; tejkalcium: 12.100 mg	· Pirított zöldségleves {1!, 3!, 9!, 12!} · Rántott sajt {1!, 3!, 7!} · Petrezselymes burgonya · Tartármártás {3!, 7!, 10!} · Pirított zöldségleves {1!, 3!, 9!, 12!} energia (Joule): 297.850 kJ, energia (kalória): 71.141 kcal; zsír: 0.348 g; zsírsav: 0.073 g; szénhidrát: 13.606 g; cukor: 2.974 g; só: 0.014 g; kalcium: 21.786 mg; fehérje (össz): 1.561 g · Rántott sajt {1!, 3!, 7!} energia (Joule): 1397.294 kJ, energia (kalória): 326.573 kcal; zsír: 21.622 g; zsírsav: 20.729 g; szénhidrát: 15.223 g; cukor: 1.105 g; só: 1.576 g; kalcium: 377.422 mg; fehérje (össz): 19.671 g; tejkalcium: 373.750 mg · Petrezselymes burgonya energia (Joule): 963.150 kJ, energia (kalória): 230.045 kcal; zsír: 1.965 g; zsírsav: 1.540 g; szénhidrát: 46.196 g; kalcium: 32.500 mg; fehérje (össz): 5.838 g · Tartármártás {3!, 7!, 10!} energia (Joule): 415.847 kJ, energia (kalória): 99.323 kcal; zsír: 9.942 g; zsírsav: 8.242 g; szénhidrát: 2.031 g; cukor: 1.648 g; só: 0.020 g; kalcium: 8.915 mg; fehérje (össz): 0.394 g; tejkalcium: 7.150 mg	· Tárkonyos sertés raguleves {1!, 7!} · Szilvás gombóc {1!} · Tárkonyos sertés raguleves {1!, 7!} energia (Joule): 618.789 kJ, energia (kalória): 146.727 kcal; zsír: 7.966 g; zsírsav: 0.688 g; szénhidrát: 16.716 g; cukor: 4.967 g; só: 0.128 g; kalcium: 32.645 mg; telített zsírsav: 0.579 g; fehérje (össz): 13.432 g; tejkalcium: 17.600 mg · Szilvás gombóc {1!} energia (Joule): 1785.988 kJ, energia (kalória): 426.576 kcal; zsír: 1.339 g; zsírsav: 0.588 g; szénhidrát: 92.224 g; cukor: 6.494 g; kalcium: 0.039 mg; fehérje (össz): 9.020 g
Uzsonna	· Gépsonka · Margarín · Teljes kiőrlésű zsemle {1!} · Zöldpaprika · Gépsonka energia (Joule): 196.440 kJ, energia (kalória): 46.919 kcal; zsír: 2.130 g; zsírsav: 1.917 g; szénhidrát: 0.120 g; só: 0.334 g; koleszterin: 21.000 mg; fehérje (össz): 6.780 g · Margarín 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 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 · Zöldpaprika energia (Joule): 25.200 kJ, energia (kalória): 6.019 kcal; szénhidrát: 0.900 g; fehérje (össz): 0.300 g	· Párizsi · Margarín · Teljes kiőrlésű zsemle {1!} · 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 · Margarín 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 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	· Túrós táska {1!, 3!, 6!, 7!, 8!, 9!, 10!, 11!, 12!} · Túrós táska {1!, 3!, 6!, 7!, 8!, 9!, 10!, 11!, 12!} energia (Joule): 1678.500 kJ, energia (kalória): 377.018 kcal; zsír: 18.400 g; szénhidrát: 44.330 g; cukor: 11.440 g; só: 0.550 g; telített zsírsav: 7.590 g; fehérje (össz): 8.580 g	· Puding poharas {7!} · Háztartási keksz {1!} · Puding poharas {7!} energia (Joule): 403.750 kJ, energia (kalória): 96.434 kcal; zsír: 1.125 g; szénhidrát: 19.625 g; cukor: 15.250 g; só: 0.800 g; telített zsírsav: 0.750 g; fehérje (össz): 1.500 g · Háztartási keksz {1!} energia (Joule): 710.800 kJ, energia (kalória): 169.772 kcal; zsír: 2.720 g; szénhidrát: 31.200 g; fehérje (össz): 3.920 g	· Sajtkrém {7!} · Zsemle {1!} · Fejes saláta levél · 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 · 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 · 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

Eletteni értékek összesítve	energia (Joule): 5660.7840 kJ energia (kalória): 1348.7370 kcal zsír: 50.3670 g zsírsav: 32.7710 g szénhidrát: 166.5940 g cukor: 45.7580 g só: 1.8550 g kalcium: 255.4890 mg telített zsírsav: 2.5900 g koleszterin: 73.8000 mg fehérje (össz): 53.3640 g tejkalcium: 245.6000 mg	energia (Joule): 4916.2660 kJ energia (kalória): 1172.3730 kcal zsír: 36.1210 g zsírsav: 12.7990 g szénhidrát: 165.1980 g cukor: 21.5030 g só: 2.4210 g kalcium: 155.0510 mg telített zsírsav: 2.5260 g fehérje (össz): 42.5290 g tejkalcium: 38.9500 mg	energia (Joule): 5657.1140 kJ energia (kalória): 1349.4000 kcal zsír: 60.3950 g zsírsav: 17.4690 g szénhidrát: 143.4420 g cukor: 16.6380 g só: 4.9320 g kalcium: 268.9330 mg telített zsírsav: 7.9500 g koleszterin: 50.4000 mg fehérje (össz): 54.5690 g tejkalcium: 240.1000 mg	energia (Joule): 5276.9340 kJ energia (kalória): 1258.3610 kcal zsír: 44.2120 g zsírsav: 30.6130 g szénhidrát: 172.3310 g cukor: 30.1330 g só: 3.2950 g kalcium: 444.2220 mg telített zsírsav: 0.8700 g fehérje (össz): 40.2230 g tejkalcium: 382.8500 mg	energia (Joule): 5551.4510 kJ energia (kalória): 1321.7970 kcal zsír: 37.7580 g zsírsav: 16.6680 g szénhidrát: 193.5860 g cukor: 12.3640 g só: 2.7590 g kalcium: 409.4340 mg telített zsírsav: 0.9390 g fehérje (össz): 49.1470 g tejkalcium: 379.3500 mg
-----------------------------	--	--	--	---	---

1	Glutén tartalmazó gabona és azokból készült termékek	2	Rákfélek és azokból készült termékek	3	Tojás és abból készült termékek	4	Halak és azokból készült termékek
5	Földmogyoró és abból készült termékek	6	Szójabab és abból készült termékek	7	Tej és abból készült termékek (belvértve 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	Csillagfű és a belőle készült termékek	14	Puhatestűek és a belőlük készült termékek				



INNOVEN Kft.

Adószám: 12688030-2-13

INNOVEN Kft.

Menü: **2. Gyermekek**

05. hét (2026-01-26 - 2026-02-01)

Étlap

Korosztály: **Alsós (7-10 év)**

Dietetikus - Szommer Réka