



INNOVEN Kft.

Adószám: 12688030-2-13

INNOVEN Kft.

Menü: **2. Gyermekek**

41. hét (2026-10-05 - 2026-10-11)

Étlap

Korosztály: **Alsós (7-10 év)**

Étkezés	Hétfő 2026.10.05.	Kedd 2026.10.06.	Szerda 2026.10.07.	Csütörtök 2026.10.08.	Péntek 2026.10.09.
Tízórai	· Tej {7!} · Magyaros vajkrém {7!} · Teljes kiőrlésű olaszkiíflí {1!} · Zöldpaprika 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 · 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 · Teljes kiőrlésű olaszkiíflí {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 · Zöldpaprika energia (Joule): 25.200 kJ; energia (kalória): 6.019 kcal; szénhidrát: 0.900 g; fehérje (össz): 0.300 g	· Tej {7!} · Padlizsánkrém {3!, 10!} · Zsemle {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 · Padlizsánkrém {3!, 10!} energia (Joule): 532.804 kJ; energia (kalória): 127.258 kcal; zsír: 11.109 g; zsírsav: 9.890 g; szénhidrát: 5.169 g; cukor: 5.169 g; só: 0.024 g; kalcium: 2.106 mg; fehérje (össz): 1.547 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	· Tejeskávé {7!} · Méz · Margarin · Fonott kalács {1!, 3!, 7!} · Tejeskávé {7!} energia (Joule): 488.545 kJ; energia (kalória): 116.686 kcal; zsír: 3.033 g; zsírsav: 0.027 g; szénhidrát: 15.386 g; cukor: 3.996 g; só: 0.002 g; kalcium: 228.024 mg; fehérje (össz): 6.854 g; tejkalcium: 228.000 mg · Méz energia (Joule): 273.600 kJ; energia (kalória): 65.348 kcal; szénhidrát: 16.200 g; cukor: 16.200 g; kalcium: 8.000 mg; fehérje (össz): 0.080 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 · Fonott kalács {1!, 3!, 7!} energia (Joule): 865.200 kJ; energia (kalória): 205.200 kcal; zsír: 4.620 g; szénhidrát: 35.400 g; cukor: 4.140 g; só: 0.600 g; telített zsírsav: 0.480 g; fehérje (össz): 5.400 g	· Tea · Tojáskrém {3!, 10!} · Teljeskiőrlésű zsemle {1!} · Kígyóborka · Tea energia (Joule): 104.607 kJ; energia (kalória): 24.985 kcal; zsír: 0.002 g; szénhidrát: 6.154 g; cukor: 6.154 g; kalcium: 0.036 mg; fehérje (össz): 0.008 g · Tojáskrém {3!, 10!} energia (Joule): 417.839 kJ; energia (kalória): 99.798 kcal; zsír: 9.221 g; zsírsav: 7.786 g; szénhidrát: 0.490 g; cukor: 0.152 g; só: 0.013 g; kalcium: 9.585 mg; fehérje (össz): 3.594 g · Teljeskiőrlésű zsemle {1!} energia (Joule): 353.400 kJ; energia (kalória): 83.400 kcal; zsír: 0.300 g; szénhidrát: 16.800 g; só: 0.360 g; telített zsírsav: 0.060 g; fehérje (össz): 3.300 g · Kígyóborka 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	· Tea · Sajtkrém {7!} · Olaszkiíflí {1!} · Tea energia (Joule): 104.607 kJ; energia (kalória): 24.985 kcal; zsír: 0.002 g; szénhidrát: 6.154 g; cukor: 6.154 g; kalcium: 0.036 mg; fehérje (össz): 0.008 g · Sajtkrém {7!} energia (Joule): 840.500 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 · Olaszkiíflí {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
Ebéd	· Zöldségleves {1!, 3!, 9!, 12!} · Natúr csirkemell {1!} · Gyümölcsmártás {1!, 7!} · Zöldségleves {1!, 3!, 9!, 12!} energia (Joule): 375.913 kJ; energia (kalória): 89.785 kcal; zsír: 1.055 g; zsírsav: 0.680 g; szénhidrát: 16.241 g; cukor: 3.245 g; só: 0.017 g; kalcium: 12.960 mg; fehérje (össz): 1.802 g · Natúr csirkemell {1!} energia (Joule): 514.438 kJ; energia (kalória): 122.871 kcal; zsír: 1.529 g; zsírsav: 0.588 g; szénhidrát: 6.048 g; koleszterin: 52.800 mg; fehérje (össz): 20.544 g · Gyümölcsmártás {1!, 7!} energia (Joule): 1256.408 kJ; energia (kalória): 300.087 kcal; zsír: 3.635 g; zsírsav: 0.001 g; szénhidrát: 60.687 g; cukor: 26.446 g; kalcium: 29.858 mg; fehérje (össz): 4.963 g; tejkalcium: 29.700 mg	· Zöldbableves {1!, 7!, 9!} · Olaszos csirkeragu {1!} · Fótt penne tészta {1!, 3!} · Zöldbableves {1!, 7!, 9!} energia (Joule): 273.632 kJ; energia (kalória): 65.356 kcal; zsír: 1.265 g; zsírsav: 0.628 g; szénhidrát: 10.595 g; cukor: 1.513 g; kalcium: 29.015 mg; fehérje (össz): 2.227 g; tejkalcium: 3.575 mg · Olaszos csirkeragu {1!} energia (Joule): 636.477 kJ; energia (kalória): 152.020 kcal; zsír: 5.039 g; zsírsav: 0.593 g; szénhidrát: 5.477 g; cukor: 0.868 g; só: 0.295 g; kalcium: 26.000 mg; koleszterin: 68.000 mg; fehérje (össz): 20.061 g · Fótt penne tészta {1!, 3!} energia (Joule): 986.518 kJ; energia (kalória): 235.626 kcal; zsír: 1.429 g; zsírsav: 0.588 g; szénhidrát: 45.760 g; só: 0.130 g; fehérje (össz): 8.775 g	· Karfiolleves {1!, 7!, 9!, 12!} · Rántott hal {1!, 3!, 4!} · Zöldséges rizs · Karfiolleves {1!, 7!, 9!, 12!} energia (Joule): 296.869 kJ; energia (kalória): 70.906 kcal; zsír: 2.438 g; zsírsav: 0.717 g; szénhidrát: 9.249 g; cukor: 2.612 g; kalcium: 17.165 mg; fehérje (össz): 2.631 g; tejkalcium: 13.200 mg · Rántott hal {1!, 3!, 4!} energia (Joule): 997.206 kJ; energia (kalória): 238.178 kcal; zsír: 8.002 g; zsírsav: 2.390 g; szénhidrát: 22.494 g; cukor: 0.108 g; só: 0.196 g; kalcium: 6.120 mg; fehérje (össz): 17.726 g · Zöldséges rizs energia (Joule): 827.784 kJ; energia (kalória): 197.712 kcal; zsír: 1.055 g; zsírsav: 0.791 g; szénhidrát: 41.351 g; cukor: 0.589 g; fehérje (össz): 4.623 g	· Reszelt tésztaleves {1!, 3!, 9!, 12!} · Csirke nuggets {1!, 3!, 6!, 7!, 10!} · Zöldborsófőzelék {1!, 7!} · Reszelt tésztaleves {1!, 3!, 9!, 12!} energia (Joule): 333.610 kJ; energia (kalória): 79.680 kcal; zsír: 1.985 g; zsírsav: 1.421 g; szénhidrát: 10.557 g; cukor: 2.877 g; kalcium: 23.367 mg; fehérje (össz): 3.879 g · Csirke nuggets {1!, 3!, 6!, 7!, 10!} energia (Joule): 827.200 kJ; energia (kalória): 197.573 kcal; zsír: 9.600 g; szénhidrát: 18.400 g; cukor: 0.800 g; só: 1.200 g; telített zsírsav: 2.880 g; fehérje (össz): 8.800 g · Zöldborsófőzelék {1!, 7!} energia (Joule): 1137.840 kJ; energia (kalória): 271.768 kcal; zsír: 3.998 g; zsírsav: 0.882 g; szénhidrát: 42.637 g; cukor: 6.574 g; kalcium: 129.152 mg; fehérje (össz): 15.523 g; tejkalcium: 121.150 mg	· Lencsegulyás {1!, 9!} · Tejbegríz kakaó szórással {1!, 7!} · Alma · Lencsegulyás {1!, 9!} energia (Joule): 1256.209 kJ; energia (kalória): 300.040 kcal; zsír: 6.094 g; zsírsav: 0.362 g; szénhidrát: 36.559 g; cukor: 3.979 g; só: 0.128 g; kalcium: 16.810 mg; fehérje (össz): 23.356 g · Tejbegríz kakaó szórással {1!, 7!} energia (Joule): 1117.361 kJ; energia (kalória): 266.877 kcal; zsír: 3.616 g; zsírsav: 0.134 g; szénhidrát: 48.040 g; cukor: 12.987 g; só: 0.003 g; kalcium: 239.478 mg; fehérje (össz): 10.315 g; tejkalcium: 239.400 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
Uzsonna	· Túró Rudi {7!} · Kifli {1!, 7!} · Túró Rudi {7!} energia (Joule): 443.400 kJ; energia (kalória): 105.904 kcal; zsír: 5.460 g; szénhidrát: 9.300 g; kalcium: 21.000 mg; fehérje (össz): 4.350 g; tejkalcium: 21.000 mg · Kifli {1!, 7!} energia (Joule): 784.800 kJ; energia (kalória): 185.400 kcal; zsír: 2.025 g; szénhidrát: 36.000 g; cukor: 0.800 g; só: 0.675 g; kalcium: 9.450 mg; telített zsírsav: 0.810 g; fehérje (össz): 5.850 g	· Párizsi · Margarin · Teljes kiőrlésű olaszkiíflí {1!} · Fejes saláta levél · 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 · 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 olaszkiíflí {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 · 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	· Gépsonka · Margarin · Teljes kiőrlésű olaszkiíflí {1!} · Kaliforniai paprika · 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 · 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 olaszkiíflí {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	· Reszelt sajt {7!} · Margarin · Egyenes kifli {1!, 7!} · Reszelt 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 · 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): 6.820 g	· Kenőmájas · Teljes kiőrlésű zsemle {1!} · Jégcsap retek · Kenőmájas energia (Joule): 395.700 kJ; energia (kalória): 94.511 kcal; zsír: 8.310 g; zsírsav: 7.485 g; szénhidrát: 0.090 g; só: 0.825 g; koleszterin: 67.200 mg; fehérje (össz): 4.770 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 · 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

Élettani értékek összesítve	energia (Joule): 4888.1590 kJ energia (kalória): 1163.6910 kcal zsír: 27.4440 g zsírsav: 1.2690 g szénhidrát: 173.2160 g cukor: 30.5910 g só: 1.6320 g kalcium: 303.8660 mg telített zsírsav: 1.1700 g koleszterin: 52.8000 mg fehérje (össz): 51.6290 g tejkalcium: 281.3000 mg	energia (Joule): 5069.1050 kJ energia (kalória): 1206.5650 kcal zsír: 42.9320 g zsírsav: 23.1250 g szénhidrát: 145.5210 g cukor: 8.2300 g só: 2.6470 g kalcium: 285.1210 mg telített zsírsav: 0.3600 g koleszterin: 68.0000 mg fehérje (össz): 55.8630 g tejkalcium: 231.5750 mg	energia (Joule): 5662.8440 kJ energia (kalória): 1349.3180 kcal zsír: 48.3080 g zsírsav: 28.7240 g szénhidrát: 174.5290 g cukor: 27.7650 g só: 2.1520 g kalcium: 259.3090 mg telített zsírsav: 0.8400 g koleszterin: 21.0000 mg fehérje (össz): 51.4370 g tejkalcium: 241.2000 mg	energia (Joule): 4979.9280 kJ energia (kalória): 1188.4240 kcal zsír: 47.3540 g zsírsav: 29.2640 g szénhidrát: 138.2480 g cukor: 18.6610 g só: 3.2570 g kalcium: 334.6400 mg telített zsírsav: 3.9320 g fehérje (össz): 49.7470 g tejkalcium: 293.6500 mg	energia (Joule): 4868.8770 kJ energia (kalória): 1160.8950 kcal zsír: 27.4270 g zsírsav: 8.0280 g szénhidrát: 170.7070 g cukor: 30.1200 g só: 2.8210 g kalcium: 390.0740 mg telített zsírsav: 0.4200 g koleszterin: 67.2000 mg fehérje (össz): 54.9290 g tejkalcium: 373.1500 mg
-----------------------------	---	---	--	---	---

1	Glutént tartalmazó gabona és azokból készült termékek	2	Ráktélek 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 (belvért a laktóz 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	14	Puhatestűek és a belőlük készült termékek				



INNOVEN Kft.

Adószám: 12688030-2-13

INNOVEN Kft.

Menü: **2. Gyermekek**

41. hét (2026-10-05 - 2026-10-11)

Étlap

Korosztály: **Alsós (7-10 év)**

Dietetikus - Szommer Réka