



INNOVEN Kft.

Adószám: 12688030-2-13

INNOVEN Kft.

Menü: **2. Gyermek**

42. hét (2026-10-12 - 2026-10-18)

Étlap

Korosztály: **Alsós (7-10 év)**

Étkezés	Hétfő 2026.10.12.	Kedd 2026.10.13.	Szerda 2026.10.14.	Csütörtök 2026.10.15.	Péntek 2026.10.16.
Tízórai	· Tej {7!} · Vajkrém {7!} · Teljes kiőrlésű olaszkiífl {1!} · Kígyóuborka · 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 · Vajkrém {7!} energia (Joule): 236.100 kJ; energia (kalória): 56.392 kcal; zsír: 5.850 g; szénhidrát: 0.810 g; só: 0.165 g; kalcium: 1.950 mg; fehérje (össz): 0.345 g; tejkalcium: 1.950 mg · Teljes kiőrlésű olaszkiífl {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	· Tea · Főtt tojás karika {3!} · Margarin · Teljes kiőrlésű zsemle {1!} · Kápia paprika · 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 · 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 · 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 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 · Kápia 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	· Kakaó {7!} · Körözött {7!} · Teljes kiőrlésű olaszkiífl {1!} · Jégcsap retek · 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: 8.991 g; só: 0.001 g; kalcium: 228.054 mg; fehérje (össz): 6.930 g; tejkalcium: 228.000 mg · Körözött {7!} energia (Joule): 234.204 kJ; energia (kalória): 55.938 kcal; zsír: 3.336 g; zsírsav: 0.007 g; szénhidrát: 1.792 g; kalcium: 31.820 mg; fehérje (össz): 4.521 g; tejkalcium: 31.800 mg · Teljes kiőrlésű olaszkiífl {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 · 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	· Tea · Zala felvágott · Margarin · Teljes kiőrlésű zsemle {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 · Zala felvágott energia (Joule): 307.200 kJ; energia (kalória): 73.373 kcal; zsír: 5.970 g; zsírsav: 5.670 g; szénhidrát: 0.180 g; só: 0.750 g; fehérje (össz): 4.680 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 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	· Tea · Sajtkrém {7!} · Teljes kiőrlésű zsemle {1!} · Kígyóuborka · 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): 227.600 kJ; energia (kalória): 54.361 kcal; zsír: 4.300 g; szénhidrát: 1.500 g; só: 0.340 g; kalcium: 107.000 mg; fehérje (össz): 2.520 g; tejkalcium: 107.000 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 · 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
Ebéd	· Csontleves {1!, 3!, 9!, 12!} · Mustáros sertésszelet {1!, 7!, 10!} · Főtt makaróni tészta {1!, 3!} · Csontleves {1!, 3!, 9!, 12!} energia (Joule): 480.288 kJ; energia (kalória): 114.713 kcal; zsír: 1.319 g; zsírsav: 0.679 g; szénhidrát: 21.142 g; cukor: 2.848 g; só: 0.026 g; kalcium: 16.456 mg; fehérje (össz): 3.606 g · Mustáros sertésszelet {1!, 7!, 10!} energia (Joule): 1223.415 kJ; energia (kalória): 292.208 kcal; zsír: 10.550 g; zsírsav: 0.690 g; szénhidrát: 21.839 g; cukor: 5.265 g; só: 0.170 g; kalcium: 191.750 mg; fehérje (össz): 24.409 g; tejkalcium: 178.150 mg · Főtt makaróni tészta {1!, 3!} energia (Joule): 1095.518 kJ; energia (kalória): 261.660 kcal; zsír: 2.119 g; zsírsav: 0.588 g; szénhidrát: 51.520 g; só: 0.140 g; fehérje (össz): 8.540 g	· Almaleves {1!, 7!} · Csirkecomb filé, · ketchupos velesült hagymával {1!} · Burgonya köret · Almaleves {1!, 7!} energia (Joule): 591.592 kJ; energia (kalória): 141.299 kcal; zsír: 1.982 g; zsírsav: 0.001 g; szénhidrát: 25.176 g; cukor: 5.295 g; kalcium: 117.111 mg; fehérje (össz): 5.049 g; tejkalcium: 117.080 mg · Csirkecomb filé, ketchupos velesült hagymával {1!} energia (Joule): 908.329 kJ; energia (kalória): 193.067 kcal; zsír: 5.040 g; zsírsav: 0.588 g; szénhidrát: 16.655 g; cukor: 0.325 g; só: 0.070 g; koleszterin: 68.000 mg; fehérje (össz): 18.947 g · Burgonya köret energia (Joule): 925.886 kJ; energia (kalória): 221.145 kcal; zsír: 1.109 g; zsírsav: 0.772 g; szénhidrát: 46.000 g; kalcium: 27.600 mg; fehérje (össz): 5.750 g	· Pirított zöldségleves {1!, 3!, 9!, 12!} · Fokhagymás, gombás sertésragu {1!, 7!} · Petrezselymes rizs · Pirított zöldségleves {1!, 3!, 9!, 12!} energia (Joule): 554.279 kJ; energia (kalória): 132.388 kcal; zsír: 0.526 g; zsírsav: 0.113 g; szénhidrát: 26.506 g; cukor: 3.012 g; só: 0.021 g; kalcium: 27.848 mg; fehérje (össz): 2.823 g · Fokhagymás, gombás sertésragu {1!, 7!} energia (Joule): 672.762 kJ; energia (kalória): 160.687 kcal; zsír: 8.351 g; zsírsav: 0.602 g; szénhidrát: 3.762 g; cukor: 0.513 g; só: 0.149 g; kalcium: 68.775 mg; fehérje (össz): 16.744 g; tejkalcium: 17.875 mg · Petrezselymes rizs energia (Joule): 985.410 kJ; energia (kalória): 235.362 kcal; zsír: 0.710 g; zsírsav: 0.452 g; szénhidrát: 50.767 g; kalcium: 9.800 mg; fehérje (össz): 5.376 g	· Eresztett tojásleves {1!, 3!, 9!} · Paradicsomos húsgombóc {1!, 3!} · Eresztett tojásleves {1!, 3!, 9!} energia (Joule): 787.368 kJ; energia (kalória): 188.059 kcal; zsír: 4.554 g; zsírsav: 3.367 g; szénhidrát: 28.624 g; cukor: 1.122 g; kalcium: 23.289 mg; fehérje (össz): 7.162 g · Paradicsomos húsgombóc {1!, 3!} energia (Joule): 1536.135 kJ; energia (kalória): 366.898 kcal; zsír: 9.940 g; zsírsav: 3.377 g; szénhidrát: 44.299 g; cukor: 16.859 g; só: 0.642 g; kalcium: 19.590 mg; fehérje (össz): 22.611 g	· Babgulyás {1!, 9!} · Darázs fészek {1!, 3!, 6!, 7!, 8!, 11!, 12!} · Alma · Babgulyás {1!, 9!} energia (Joule): 980.526 kJ; energia (kalória): 234.194 kcal; zsír: 5.678 g; zsírsav: 0.314 g; szénhidrát: 23.556 g; cukor: 1.351 g; só: 0.128 g; kalcium: 12.280 mg; fehérje (össz): 20.341 g · Darázs fészek {1!, 3!, 6!, 7!, 8!, 11!, 12!} energia (Joule): 1855.107 kJ; energia (kalória): 443.084 kcal; zsír: 12.942 g; zsírsav: 0.975 g; szénhidrát: 67.341 g; cukor: 17.661 g; só: 0.049 g; kalcium: 48.664 mg; telített zsírsav: 3.911 g; fehérje (össz): 12.494 g; tejkalcium: 44.460 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	· Kakaós csiga {1!, 3!, 6!, 7!, 8!, 11!, 12!} · Kakaós csiga {1!, 3!, 6!, 7!, 8!, 11!, 12!} energia (Joule): 1219.920 kJ; energia (kalória): 291.720 kcal; zsír: 13.328 g; szénhidrát: 38.012 g; cukor: 13.056 g; só: 0.408 g; telített zsírsav: 5.848 g; fehérje (össz): 4.488 g	· Kocka sajt {7!} · Kifli {1!, 7!} · Kocka sajt {7!} energia (Joule): 185.040 kJ; energia (kalória): 44.196 kcal; zsír: 3.360 g; szénhidrát: 2.040 g; cukor: 1.176 g; só: 0.168 g; kalcium: 119.760 mg; telített zsírsav: 2.160 g; fehérje (össz): 1.536 g; tejkalcium: 119.760 mg · Kifli {1!, 7!} energia (Joule): 784.800 kJ; energia (kalória): 185.400 kcal; zsír: 2.025 g; szénhidrát: 36.000 g; cukor: 0.900 g; só: 0.675 g; kalcium: 9.450 mg; telített zsírsav: 0.810 g; fehérje (össz): 5.850 g	· Csirkemell sonka {3!} · Margarin · Zsemle {1!} · Csirkemell sonka {3!} energia (Joule): 163.050 kJ; energia (kalória): 38.944 kcal; zsír: 0.420 g; zsírsav: 0.408 g; szénhidrát: 2.100 g; só: 0.691 g; fehérje (össz): 6.660 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): 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	· Trappista sajt {7!} · Margarin · Olaszkiífl {1!} · Zöldpaprika · 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 · Olaszkiífl {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): 25.200 kJ; energia (kalória): 6.019 kcal; szénhidrát: 0.900 g; fehérje (össz): 0.300 g	· Házi húspástétom {3!, 10!} · Kifli {1!, 7!} · Házi húspástétom {3!, 10!} energia (Joule): 445.623 kJ; energia (kalória): 106.435 kcal; zsír: 8.564 g; zsírsav: 5.494 g; szénhidrát: 0.406 g; cukor: 0.088 g; só: 0.077 g; kalcium: 6.270 mg; fehérje (össz): 6.483 g · Kifli {1!, 7!} energia (Joule): 784.800 kJ; energia (kalória): 185.400 kcal; zsír: 2.025 g; szénhidrát: 36.000 g; cukor: 0.900 g; só: 0.675 g; kalcium: 9.450 mg; telített zsírsav: 0.810 g; fehérje (össz): 5.850 g
Élettani értékek összesítve	energia (Joule): 5444.5830 kJ energia (kalória): 1298.9850 kcal zsír: 39.1360 g zsírsav: 1.9570 g szénhidrát: 176.8330 g cukor: 21.6790 g só: 1.6290 g kalcium: 438.1560 mg telített zsírsav: 6.2080 g fehérje (össz): 55.0880 g tejkalcium: 408.1000 mg	energia (Joule): 4911.4310 kJ energia (kalória): 1169.0130 kcal zsír: 31.6080 g zsírsav: 16.9840 g szénhidrát: 167.7640 g cukor: 14.1800 g só: 1.7830 g kalcium: 289.2570 mg telített zsírsav: 3.0900 g koleszterin: 68.0000 mg fehérje (össz): 50.1350 g tejkalcium: 236.8400 mg	energia (Joule): 5130.5240 kJ energia (kalória): 1221.2370 kcal zsír: 32.0650 g zsírsav: 13.1790 g szénhidrát: 172.6410 g cukor: 12.5760 g só: 2.4520 g kalcium: 366.2970 mg telített zsírsav: 0.3600 g fehérje (össz): 55.8270 g tejkalcium: 277.6750 mg	energia (Joule): 5628.5100 kJ energia (kalória): 1342.3280 kcal zsír: 55.8660 g zsírsav: 43.0150 g szénhidrát: 150.9570 g cukor: 24.7350 g só: 3.8600 g kalcium: 215.4150 mg telített zsírsav: 0.4200 g fehérje (össz): 54.9070 g tejkalcium: 172.5000 mg	energia (Joule): 5265.2050 kJ energia (kalória): 1253.5080 kcal zsír: 34.5410 g zsírsav: 6.7830 g szénhidrát: 176.0670 g cukor: 33.6640 g só: 1.9890 g kalcium: 183.7000 mg telített zsírsav: 4.8410 g fehérje (össz): 54.9960 g tejkalcium: 151.4600 mg

1	Glutén 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	Földimogyoró és abból készült termékek	6	Szójabab és abból készült termékek	7	Tej és abból készült termékek (beltevére 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**

42. hét (2026-10-12 - 2026-10-18)

Étlap

Korosztály: **Alsós (7-10 év)**

Dietetikus - Szommer Réka