



INNOVEN Kft.

Adószám: 12688030-2-13

INNOVEN Kft.

Menü: **2. Gyermekek**

43. hét (2026-10-19 - 2026-10-25)

Étlap

Korosztály: **Alsós (7-10 év)**

Étkezés	Hétfő 2026.10.19.	Kedd 2026.10.20.	Szerda 2026.10.21.	Csütörtök 2026.10.22.	Péntek 2026.10.23.
Tízórai	- Tea - Sajtkrém {7!} - Teljes kiőrlésű olaszkiíflí {1!} - Kaliforniai 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 · 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 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	- Tea - Petrezselymes túrókrém {7!} - 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 · Petrezselymes túrókrém {7!} energia (Joule): 265.335 kJ; energia (kalória): 63.374 kcal; zsír: 4.098 g; szénhidrát: 1.784 g; kalcium: 43.850 mg; fehérje (össz): 4.723 g; tejkalcium: 38.950 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	- 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: 8.991 g; só: 0.001 g; kalcium: 228.054 mg; fehérje (össz): 6.930 g; tejkalcium: 228.000 mg · Kuglóf csokidarabokkal {1!, 7!} energia (Joule): 980.850 kJ; energia (kalória): 232.700 kcal; zsír: 6.500 g; szénhidrát: 37.700 g; cukor: 6.370 g; só: 0.618 g; telített zsírsav: 1.690 g; fehérje (össz): 5.655 g	- Tea - Tojáskrém {3!, 10!} - Félbarna kenyér {1!} - Fejes saláta levél · 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 · Félbarna kenyér {1!} energia (Joule): 706.200 kJ; energia (kalória): 168.673 kcal; zsír: 0.600 g; szénhidrát: 34.800 g; só: 0.600 g; kalcium: 12.000 mg; fehérje (össz): 5.460 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	
Ebéd	- Vajgaluska leves tejfölösen {1!, 3!, 7!, 9!, 12!} - Sertéspörkölt {1!} - Tarhonya köret {1!, 3!} - Céklasaláta · Vajgaluska leves tejfölösen {1!, 3!, 7!, 9!, 12!} energia (Joule): 682.732 kJ; energia (kalória): 163.067 kcal; zsír: 2.605 g; zsírsav: 1.467 g; szénhidrát: 27.435 g; cukor: 1.972 g; kalcium: 27.448 mg; fehérje (össz): 6.337 g; tejkalcium: 3.575 mg · Sertéspörkölt {1!} energia (Joule): 780.122 kJ; energia (kalória): 186.329 kcal; zsír: 7.208 g; zsírsav: 0.504 g; szénhidrát: 10.729 g; só: 0.298 g; kalcium: 13.633 mg; fehérje (össz): 16.288 g · Tarhonya köret {1!, 3!} energia (Joule): 1219.418 kJ; energia (kalória): 291.253 kcal; zsír: 9.119 g; zsírsav: 0.588 g; szénhidrát: 42.350 g; só: 0.140 g; fehérje (össz): 7.840 g · Céklasaláta energia (Joule): 104.508 kJ; energia (kalória): 24.962 kcal; zsír: 0.069 g; zsírsav: 0.007 g; szénhidrát: 5.079 g; cukor: 1.499 g; só: 0.001 g; kalcium: 0.009 mg; fehérje (össz): 0.798 g	- Eresztett tojásleves {1!, 3!, 9!} - Vasalt csirkecomb {1!} - Sóska főzelék {1!, 7!} - Teljes kiőrlésű kenyér {1!} · 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 · Vasalt csirkecomb {1!} energia (Joule): 667.353 kJ; energia (kalória): 159.394 kcal; zsír: 4.940 g; zsírsav: 0.588 g; szénhidrát: 9.623 g; koleszterin: 68.000 mg; fehérje (össz): 18.001 g · Sóska főzelék {1!, 7!} energia (Joule): 1011.872 kJ; energia (kalória): 241.634 kcal; zsír: 6.659 g; zsírsav: 3.443 g; szénhidrát: 33.824 g; cukor: 9.484 g; só: 0.016 g; kalcium: 284.339 mg; fehérje (össz): 9.662 g; tejkalcium: 137.400 mg · Teljes kiőrlésű kenyér {1!} energia (Joule): 449.550 kJ; energia (kalória): 107.373 kcal; zsír: 0.300 g; szénhidrát: 22.800 g; só: 0.585 g; kalcium: 17.500 mg; fehérje (össz): 3.285 g	- Sütőtök krémleves {1!, 7!} - Rántott sertéskaraj {1!, 3!} - Párolt rizs - Káposztasaláta · Sütőtök krémleves {1!, 7!} energia (Joule): 750.172 kJ; energia (kalória): 179.258 kcal; zsír: 4.710 g; zsírsav: 0.004 g; szénhidrát: 27.748 g; cukor: 0.065 g; só: 0.011 g; kalcium: 114.012 mg; telített zsírsav: 0.289 g; fehérje (össz): 5.809 g; tejkalcium: 114.000 mg · Rántott sertéskaraj {1!, 3!} energia (Joule): 733.861 kJ; energia (kalória): 175.281 kcal; zsír: 7.791 g; zsírsav: 0.976 g; szénhidrát: 6.333 g; cukor: 0.053 g; só: 0.170 g; kalcium: 16.584 mg; fehérje (össz): 18.814 g · Párolt rizs energia (Joule): 1054.218 kJ; energia (kalória): 251.796 kcal; zsír: 0.859 g; zsírsav: 0.588 g; szénhidrát: 54.250 g; fehérje (össz): 5.600 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: 9.880 g; kalcium: 104.002 mg; fehérje (össz): 0.742 g	- Zöldségleves {1!, 3!, 9!, 12!} - Halfasírt (sütőben sült) {1!, 3!, 4!} - Sárgaborsó főzelék {1!, 7!, 10!} · 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 · Halfasírt (sütőben sült) {1!, 3!, 4!} energia (Joule): 759.098 kJ; energia (kalória): 181.307 kcal; zsír: 7.359 g; zsírsav: 1.942 g; szénhidrát: 11.678 g; cukor: 0.088 g; só: 0.391 g; kalcium: 12.058 mg; fehérje (össz): 16.013 g · Sárgaborsó főzelék {1!, 7!, 10!} energia (Joule): 1637.866 kJ; energia (kalória): 391.197 kcal; zsír: 4.774 g; zsírsav: 1.152 g; szénhidrát: 62.193 g; kalcium: 228.000 mg; fehérje (össz): 24.115 g; tejkalcium: 228.000 mg	
Uzsonna	- 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): 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	- Magyaros vajkrém {7!} - Teljes kiőrlésű zsemle {1!} - Zöldpaprika · 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 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	- Trappista sajt {7!} - Margarin - Egyenes kifli {1!, 7!} - Fejes saláta levél · 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 · Egyenes kifli {1!, 7!} energia (Joule): 462.520 kJ; energia (kalória): 110.471 kcal; zsír: 1.209 g; szénhidrát: 21.080 g; cukor: 0.527 g; só: 0.403 g; telített zsírsav: 0.496 g; fehérje (össz): 3.410 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	- Gyümölcs joghurt {7!} - Zabkeksz {1!, 3!, 5!, 6!, 7!, 8!} · Gyümölcs joghurt {7!} energia (Joule): 434.000 kJ; energia (kalória): 103.659 kcal; zsír: 3.625 g; zsírsav: 3.050 g; szénhidrát: 14.038 g; cukor: 5.913 g; só: 0.306 g; kalcium: 150.000 mg; fehérje (össz): 3.500 g; tejkalcium: 150.000 mg · Zabkeksz {1!, 3!, 5!, 6!, 7!, 8!} energia (Joule): 576.900 kJ; energia (kalória): 137.790 kcal; zsír: 5.970 g; szénhidrát: 17.040 g; cukor: 4.380 g; só: 0.240 g; telített zsírsav: 2.700 g; fehérje (össz): 2.250 g	

Életrai értékek összesítve	energia (Joule): 5461.4370 kJ energia (kalória): 1300.2720 kcal zsír: 46.8760 g zsírsav: 20.1740 g szénhidrát: 162.7360 g cukor: 9.6850 g só: 3.0540 g kalcium: 174.8760 mg telített zsírsav: 0.3600 g fehérje (össz): 52.1010 g tejkalcium: 137.3250 mg	energia (Joule): 5038.0850 kJ energia (kalória): 1199.2920 kcal zsír: 29.5530 g zsírsav: 7.3980 g szénhidrát: 171.9490 g cukor: 16.7600 g só: 2.2610 g kalcium: 371.6140 mg telített zsírsav: 0.2400 g koleszterin: 68.0000 mg fehérje (össz): 56.7610 g tejkalcium: 178.9500 mg	energia (Joule): 5622.6920 kJ energia (kalória): 1341.4690 kcal zsír: 44.2580 g zsírsav: 21.0090 g szénhidrát: 177.9230 g cukor: 29.0260 g só: 2.0810 g kalcium: 635.1520 mg telített zsírsav: 2.4750 g fehérje (össz): 54.9030 g tejkalcium: 514.5000 mg	energia (Joule): 5033.1470 kJ energia (kalória): 1202.1440 kcal zsír: 32.6960 g zsírsav: 14.6100 g szénhidrát: 163.2340 g cukor: 20.5320 g só: 1.5670 g kalcium: 424.6390 mg telített zsírsav: 2.7000 g fehérje (össz): 57.1620 g tejkalcium: 378.0000 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 (belterület 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	Puhatestűk és a belőlük készült termékek				



INNOVEN Kft.

Adószám: 12688030-2-13

INNOVEN Kft.

Menü: **2. Gyermekek**

43. hét (2026-10-19 - 2026-10-25)

Étlap

Korosztály: **Alsós (7-10 év)**

Dietetikus - Szommer Réka