



INNOVEN Kft.

Adószám: 12688030-2-13

INNOVEN Kft.

Menü: **2. Gyermek**

41. hét (2026-10-05 - 2026-10-11)

Étlap

Korosztály: **Felsős (11-14 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; tejsav: 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; tejsav: 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): 6.000 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; tejsav: 228.000 mg · Padlizsánkrém {3!, 10!} energia (Joule): 573.789 kJ; energia (kalória): 137.047 kcal; zsír: 11.963 g; zsírsav: 10.651 g; szénhidrát: 5.566 g; cukor: 5.566 g; só: 0.026 g; kalcium: 2.268 mg; fehérje (össz): 1.667 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): 498.121 kJ; energia (kalória): 118.973 kcal; zsír: 3.036 g; zsírsav: 0.029 g; szénhidrát: 15.947 g; cukor: 4.496 g; só: 0.002 g; kalcium: 228.027 mg; fehérje (össz): 6.858 g; tejsav: 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): 485.280 kJ; energia (kalória): 115.907 kcal; zsír: 12.800 g; zsírsav: 12.187 g; szénhidrát: 0.064 g; cukor: 0.064 g; só: 0.160 g; fehérje (össz): 0.024 g · Fonott kalács {1!, 3!, 7!} energia (Joule): 1009.400 kJ; energia (kalória): 239.400 kcal; zsír: 5.390 g; szénhidrát: 41.300 g; cukor: 4.830 g; só: 0.700 g; telített zsírsav: 0.560 g; fehérje (össz): 6.300 g	· Tea · Tojáskrém {3!, 10!} · Teljeskiőrlésű zsemle {1!} · Kígyóborka · Tea energia (Joule): 113.299 kJ; energia (kalória): 27.061 kcal; zsír: 0.002 g; szénhidrát: 6.666 g; cukor: 6.666 g; kalcium: 0.039 mg; fehérje (össz): 0.009 g · Tojáskrém {3!, 10!} energia (Joule): 452.370 kJ; energia (kalória): 108.046 kcal; zsír: 9.972 g; zsírsav: 8.417 g; szénhidrát: 0.529 g; cukor: 0.166 g; só: 0.014 g; kalcium: 10.440 mg; fehérje (össz): 3.917 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): 113.299 kJ; energia (kalória): 27.061 kcal; zsír: 0.002 g; szénhidrát: 6.666 g; cukor: 6.666 g; kalcium: 0.039 mg; fehérje (össz): 0.009 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; tejsav: 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): 413.484 kJ; energia (kalória): 98.759 kcal; zsír: 1.143 g; zsírsav: 0.730 g; szénhidrát: 17.916 g; cukor: 3.387 g; só: 0.019 g; kalcium: 14.215 mg; fehérje (össz): 1.948 g · Natúr csirkemell {1!} energia (Joule): 563.324 kJ; energia (kalória): 134.547 kcal; zsír: 1.679 g; zsírsav: 0.633 g; szénhidrát: 6.098 g; koleszterin: 59.400 mg; fehérje (össz): 23.014 g · Gyümölcsmártás {1!, 7!} energia (Joule): 1703.223 kJ; energia (kalória): 406.808 kcal; zsír: 3.776 g; zsírsav: 0.001 g; szénhidrát: 86.644 g; cukor: 50.458 g; kalcium: 31.100 mg; fehérje (össz): 5.222 g; tejsav: 30.800 mg	· Zöldbableves {1!, 7!, 9!} · Olaszos csirkeragu {1!} · Főtt penne tészta {1!, 3!} · Zöldbableves {1!, 7!, 9!} energia (Joule): 346.650 kJ; energia (kalória): 82.795 kcal; zsír: 1.409 g; zsírsav: 0.683 g; szénhidrát: 13.871 g; cukor: 1.628 g; kalcium: 37.550 mg; fehérje (össz): 2.873 g; tejsav: 3.850 mg · Olaszos csirkeragu {1!} energia (Joule): 718.133 kJ; energia (kalória): 171.523 kcal; zsír: 5.634 g; zsírsav: 0.539 g; szénhidrát: 6.450 g; cukor: 0.956 g; só: 0.317 g; kalcium: 28.000 mg; koleszterin: 76.500 mg; fehérje (össz): 22.502 g · Főtt penne tészta {1!, 3!} energia (Joule): 1062.404 kJ; energia (kalória): 253.750 kcal; zsír: 1.539 g; zsírsav: 0.633 g; szénhidrát: 49.280 g; só: 0.140 g; fehérje (össz): 9.450 g	· Karfiolleves {1!, 7!, 9!, 12!} · Rántott hal {1!, 3!, 4!} · Zöldséges rizs · Karfiolleves {1!, 7!, 9!, 12!} energia (Joule): 352.702 kJ; energia (kalória): 84.241 kcal; zsír: 3.355 g; zsírsav: 0.772 g; szénhidrát: 10.167 g; cukor: 2.813 g; kalcium: 25.170 mg; fehérje (össz): 3.230 g; tejsav: 20.900 mg · Rántott hal {1!, 3!, 4!} energia (Joule): 1154.182 kJ; energia (kalória): 275.672 kcal; zsír: 9.450 g; zsírsav: 2.824 g; szénhidrát: 25.399 g; cukor: 0.122 g; só: 0.233 g; kalcium: 6.885 mg; fehérje (össz): 20.717 g · Zöldséges rizs energia (Joule): 989.091 kJ; energia (kalória): 236.241 kcal; zsír: 1.344 g; zsírsav: 1.023 g; szénhidrát: 49.301 g; cukor: 0.634 g; fehérje (össz): 5.686 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): 358.771 kJ; energia (kalória): 85.691 kcal; zsír: 2.137 g; zsírsav: 1.530 g; szénhidrát: 11.352 g; cukor: 3.096 g; kalcium: 24.787 mg; fehérje (össz): 4.169 g · Csirke nuggets {1!, 3!, 6!, 7!, 10!} energia (Joule): 1034.000 kJ; energia (kalória): 246.967 kcal; zsír: 12.000 g; szénhidrát: 23.000 g; cukor: 1.000 g; só: 1.500 g; telített zsírsav: 3.600 g; fehérje (össz): 11.000 g · Zöldborsófőzelék {1!, 7!} energia (Joule): 1204.035 kJ; energia (kalória): 287.580 kcal; zsír: 4.184 g; zsírsav: 0.949 g; szénhidrát: 45.292 g; cukor: 7.079 g; kalcium: 130.317 mg; fehérje (össz): 16.347 g; tejsav: 121.700 mg	· Lencsegulyás {1!, 9!} · Tejbegríz kakaó szórással {1!, 7!} · Alma · Lencsegulyás {1!, 9!} energia (Joule): 1465.993 kJ; energia (kalória): 350.146 kcal; zsír: 7.105 g; zsírsav: 0.411 g; szénhidrát: 42.234 g; cukor: 4.341 g; só: 0.149 g; kalcium: 18.880 mg; fehérje (össz): 27.744 g · Tejbegríz kakaó szórással {1!, 7!} energia (Joule): 1312.619 kJ; energia (kalória): 313.514 kcal; zsír: 4.702 g; zsírsav: 0.144 g; szénhidrát: 54.590 g; cukor: 13.986 g; só: 0.004 g; kalcium: 319.284 mg; fehérje (össz): 12.940 g; tejsav: 319.200 mg · Alma energia (Joule): 152.670 kJ; energia (kalória): 36.465 kcal; zsír: 0.420 g; szénhidrát: 7.350 g; cukor: 7.350 g; fehérje (össz): 0.420 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; tejsav: 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): 485.280 kJ; energia (kalória): 115.907 kcal; zsír: 12.800 g; zsírsav: 12.187 g; szénhidrát: 0.064 g; cukor: 0.064 g; só: 0.160 g; fehérje (össz): 0.024 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): 6.000 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): 485.280 kJ; energia (kalória): 115.907 kcal; zsír: 12.800 g; zsírsav: 12.187 g; szénhidrát: 0.064 g; cukor: 0.064 g; só: 0.160 g; fehérje (össz): 0.024 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): 6.000 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; tejsav: 172.500 mg · Margarin energia (Joule): 485.280 kJ; energia (kalória): 115.907 kcal; zsír: 12.800 g; zsírsav: 12.187 g; szénhidrát: 0.064 g; cukor: 0.064 g; só: 0.160 g; fehérje (össz): 0.024 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	· Kenőmájás · Teljes kiőrlésű zsemle {1!} · Jégcsap retek · Kenőmájás energia (Joule): 527.600 kJ; energia (kalória): 126.015 kcal; zsír: 11.080 g; zsírsav: 9.980 g; szénhidrát: 0.120 g; só: 1.100 g; koleszterin: 89.600 mg; fehérje (össz): 6.360 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): 5421.4310 kJ energia (kalória): 1291.0620 kcal zsír: 27.8230 g zsírsav: 1.3640 g szénhidrát: 200.9890 g cukor: 54.7450 g só: 1.6340 g kalcium: 306.3650 mg telített zsírsav: 1.1700 g koleszterin: 59.4000 mg fehérje (össz): 59.7260 g tejsav: 282.4000 mg	energia (Joule): 5370.9800 kJ energia (kalória): 1278.6640 kcal zsír: 45.4350 g zsírsav: 24.7930 g szénhidrát: 153.6910 g cukor: 8.8140 g só: 2.6910 g kalcium: 295.8180 mg telített zsírsav: 0.3600 g koleszterin: 76.5000 mg fehérje (össz): 59.7260 g tejsav: 231.8500 mg	energia (Joule): 6251.3960 kJ energia (kalória): 1489.6510 kcal zsír: 53.3350 g zsírsav: 30.9690 g szénhidrát: 192.7710 g cukor: 29.2230 g só: 2.3090 g kalcium: 268.0820 mg telített zsírsav: 0.9200 g koleszterin: 21.0000 mg fehérje (össz): 56.5960 g tejsav: 248.9000 mg	energia (Joule): 5351.6370 kJ energia (kalória): 1277.2090 kcal zsír: 51.6430 g zsírsav: 30.8320 g szénhidrát: 146.8530 g cukor: 20.1150 g só: 3.5680 g kalcium: 338.0830 mg telített zsírsav: 4.6520 g fehérje (össz): 53.3860 g tejsav: 294.2000 mg	energia (Joule): 5421.7810 kJ energia (kalória): 1292.9550 kcal zsír: 32.3140 g zsírsav: 10.5620 g szénhidrát: 183.8240 g cukor: 32.3430 g só: 3.1180 g kalcium: 471.9530 mg telített zsírsav: 0.4200 g koleszterin: 89.6000 mg fehérje (össz): 63.5530 g tejsav: 452.9500 mg
-----------------------------	---	---	--	---	--

1	Glutént tartalmazó gabona és azokból készült termékek	2	Ráktékék 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 (beltevére a 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	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: **Felsős (11-14 év)**

Dietetikus - Szommer Réka