



INNOVEN Kft.

Adószám: 12688030-2-13

INNOVEN Kft.

Menü: **2. Gyermek**

42. hét (2026-10-12 - 2026-10-18)

Étlap

Korosztály: **Felsős (11-14 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 olaszkiíflí {1!} · Kígyóuborka · Tea 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 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 · 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): 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 · 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): 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 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: 1.800 g; fehérje (össz): 0.297 g	· Kakaó {7!} · Körözött {7!} · Teljes kiőrlésű olaszkiíflí {1!} · Jégcsap retek · Kakaó {7!} energia (Joule): 582.949 kJ; energia (kalória): 139.234 kcal; zsír: 3.152 g; zsírsav: 0.144 g; szénhidrát: 20.664 g; cukor: 9.990 g; só: 0.001 g; kalcium: 228.060 mg; fehérje (össz): 6.930 g; tejkalcium: 228.000 mg · Körözött {7!} energia (Joule): 323.774 kJ; energia (kalória): 77.332 kcal; zsír: 4.639 g; zsírsav: 0.008 g; szénhidrát: 2.365 g; kalcium: 44.321 mg; fehérje (össz): 6.297 g; tejkalcium: 44.300 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 · 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): 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 · 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): 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 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): 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): 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			
		· Csontleves {1!, 3!, 9!, 12!} · Mustáros sertésszelet {1!, 7!, 10!} · Főtt makaróni tészta {1!, 3!} · Csontleves {1!, 3!, 9!, 12!} energia (Joule): 555.865 kJ; energia (kalória): 132.765 kcal; zsír: 1.449 g; zsírsav: 0.738 g; szénhidrát: 24.648 g; cukor: 3.181 g; só: 0.029 g; kalcium: 18.629 mg; fehérje (össz): 4.149 g · Mustáros sertésszelet {1!, 7!, 10!} energia (Joule): 1320.447 kJ; energia (kalória): 315.385 kcal; zsír: 11.499 g; zsírsav: 0.742 g; szénhidrát: 22.922 g; cukor: 5.670 g; só: 0.191 g; kalcium: 194.000 mg; fehérje (össz): 26.701 g; tejkalcium: 178.700 mg · Főtt makaróni tészta {1!, 3!} energia (Joule): 1250.404 kJ; energia (kalória): 298.654 kcal; zsír: 2.379 g; zsírsav: 0.633 g; szénhidrát: 58.880 g; só: 0.160 g; fehérje (össz): 9.760 g · Almaleves {1!, 7!} · Csirkecomb filé, ketchupos velesült hagymával {1!} · Burgonya köret · Almaleves {1!, 7!} energia (Joule): 701.353 kJ; energia (kalória): 167.516 kcal; zsír: 2.057 g; zsírsav: 0.001 g; szénhidrát: 30.900 g; cukor: 7.101 g; kalcium: 117.342 mg; fehérje (össz): 5.567 g; tejkalcium: 117.300 mg · Csirkecomb filé, ketchupos velesült hagymával {1!} energia (Joule): 1163.030 kJ; energia (kalória): 277.784 kcal; zsír: 5.817 g; zsírsav: 0.633 g; szénhidrát: 31.369 g; cukor: 0.350 g; só: 0.075 g; koleszterin: 76.500 mg; fehérje (össz): 23.071 g · Burgonya köret energia (Joule): 1006.154 kJ; energia (kalória): 240.315 kcal; zsír: 1.199 g; zsírsav: 0.833 g; szénhidrát: 50.000 g; kalcium: 30.000 mg; fehérje (össz): 6.250 g · Pirított zöldségleves {1!, 3!, 9!, 12!} · Fokhagymás, gombás sertésragu {1!, 7!} · Petrezselymes rizs · Pirított zöldségleves {1!, 3!, 9!, 12!} energia (Joule): 632.206 kJ; energia (kalória): 151.000 kcal; zsír: 0.613 g; zsírsav: 0.121 g; szénhidrát: 30.236 g; cukor: 3.266 g; só: 0.027 g; kalcium: 29.566 mg; fehérje (össz): 3.022 g · Fokhagymás, gombás sertésragu {1!, 7!} energia (Joule): 756.128 kJ; energia (kalória): 180.597 kcal; zsír: 9.367 g; zsírsav: 0.648 g; szénhidrát: 4.069 g; cukor: 0.552 g; só: 0.170 g; kalcium: 74.850 mg; fehérje (össz): 19.001 g; tejkalcium: 19.250 mg · Petrezselymes rizs energia (Joule): 1213.604 kJ; energia (kalória): 289.864 kcal; zsír: 0.955 g; zsírsav: 0.633 g; szénhidrát: 62.392 g; kalcium: 9.800 mg; fehérje (össz): 6.576 g · Eresztett tojásleves {1!, 3!, 9!} · Paradicsomos húsgombóc {1!, 3!} · Eresztett tojásleves {1!, 3!, 9!} energia (Joule): 840.504 kJ; energia (kalória): 200.751 kcal; zsír: 5.003 g; zsírsav: 3.710 g; szénhidrát: 30.163 g; cukor: 1.212 g; kalcium: 25.009 mg; fehérje (össz): 7.736 g · Paradicsomos húsgombóc {1!, 3!} energia (Joule): 1831.822 kJ; energia (kalória): 437.524 kcal; zsír: 12.469 g; zsírsav: 3.773 g; szénhidrát: 49.699 g; cukor: 17.147 g; só: 0.716 g; kalcium: 24.304 mg; fehérje (össz): 28.700 g · Babgulyás {1!, 9!} · Darázs fészek {1!, 3!, 6!, 7!, 8!, 11!, 12!} · Alma · Babgulyás {1!, 9!} energia (Joule): 1131.066 kJ; energia (kalória): 270.150 kcal; zsír: 6.577 g; zsírsav: 0.337 g; szénhidrát: 26.947 g; cukor: 1.454 g; só: 0.149 g; kalcium: 14.140 mg; fehérje (össz): 23.635 g · Darázs fészek {1!, 3!, 6!, 7!, 8!, 11!, 12!} energia (Joule): 2421.724 kJ; energia (kalória): 578.419 kcal; zsír: 16.071 g; zsírsav: 1.050 g; szénhidrát: 88.658 g; cukor: 21.089 g; só: 0.050 g; kalcium: 72.928 mg; telített zsírsav: 4.346 g; fehérje (össz): 17.194 g; tejkalcium: 68.400 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			
Ebéd	· 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): 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 · 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 · Olaszkiíflí {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): 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 · 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 · 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): 601.094 kJ; energia (kalória): 143.569 kcal; zsír: 10.656 g; zsírsav: 5.917 g; szénhidrát: 0.509 g; cukor: 0.096 g; só: 0.120 g; kalcium: 9.760 mg; fehérje (össz): 10.696 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				
Uzsonna					
Élettani értékek összesítve	energia (Joule): 5772.0780 kJ energia (kalória): 1377.2080 kcal zsír: 40.4750 g zsírsav: 2.1130 g szénhidrát: 188.7820 g cukor: 22.4170 g só: 1.6730 g kalcium: 442.5790 mg telített zsírsav: 6.2080 g fehérje (össz): 59.1430 g tejkalcium: 408.6500 mg	energia (Joule): 5495.1810 kJ energia (kalória): 1308.4370 kcal zsír: 33.3500 g zsírsav: 17.8510 g szénhidrát: 192.7180 g cukor: 16.5270 g só: 1.7980 g kalcium: 291.8910 mg telített zsírsav: 3.0900 g koleszterin: 76.5000 mg fehérje (össz): 55.2790 g tejkalcium: 237.0600 mg	energia (Joule): 5656.6910 kJ energia (kalória): 1346.9060 kcal zsír: 35.5160 g zsírsav: 14.1760 g szénhidrát: 189.8790 g cukor: 13.8720 g só: 2.4890 g kalcium: 386.5970 mg telített zsírsav: 0.3600 g fehérje (össz): 61.2600 g tejkalcium: 291.5500 mg	energia (Joule): 6046.6850 kJ energia (kalória): 1442.2100 kcal zsír: 60.4440 g zsírsav: 45.2760 g szénhidrát: 158.4160 g cukor: 25.6330 g só: 3.9540 g kalcium: 221.8520 mg telített zsírsav: 0.4200 g fehérje (össz): 61.5730 g tejkalcium: 172.5000 mg	energia (Joule): 6153.7950 kJ energia (kalória): 1465.7460 kcal zsír: 40.6810 g zsírsav: 7.3040 g szénhidrát: 201.7400 g cukor: 38.0650 g só: 2.0540 g kalcium: 213.3170 mg telített zsírsav: 5.2760 g fehérje (össz): 67.2240 g tejkalcium: 175.4000 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	Földimogyoró és abból készült termékek	6	Szojabab 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: **Felső (11-14 év)**

Dietetikus - Szommer Réka