



INNOVEN Kft.

Adószám: 12688030-2-13

INNOVEN Kft.

Menü: **2. Gyermekek**

43. hét (2026-10-19 - 2026-10-25)

Étlap

Korosztály: **Felsős (11-14 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): 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): 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; tej-kalcium: 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): 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 · Petrezselymes túrókrém {7!} energia (Joule): 304.330 kJ; energia (kalória): 72.688 kcal; zsír: 4.628 g; szénhidrát: 2.020 g; kalcium: 49.000 mg; fehérje (össz): 5.578 g; tej-kalcium: 44.100 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): 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; tej-kalcium: 228.000 mg · Kuglóf csokidarabokkal {1!, 7!} energia (Joule): 1058.300 kJ; energia (kalória): 250.600 kcal; zsír: 7.000 g; szénhidrát: 40.600 g; cukor: 6.860 g; só: 0.665 g; telített zsírsav: 1.820 g; fehérje (össz): 6.090 g	- Tea - Tojáskrém {3!, 10!} - Félbarna kenyér {1!} - Fejes saláta levél · 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 · Félbarna kenyér {1!} energia (Joule): 823.900 kJ; energia (kalória): 196.785 kcal; zsír: 0.700 g; szénhidrát: 40.600 g; só: 0.700 g; kalcium: 14.000 mg; fehérje (össz): 6.370 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): 696.095 kJ; energia (kalória): 166.258 kcal; zsír: 2.750 g; zsírsav: 1.554 g; szénhidrát: 27.671 g; cukor: 2.121 g; kalcium: 28.638 mg; fehérje (össz): 6.535 g; tej-kalcium: 3.850 mg · Sertéspörkölt {1!} energia (Joule): 870.540 kJ; energia (kalória): 207.925 kcal; zsír: 8.183 g; zsírsav: 0.641 g; szénhidrát: 11.569 g; só: 0.329 g; kalcium: 15.335 mg; fehérje (össz): 20.504 g · Tarhonya köret {1!, 3!} energia (Joule): 1392.004 kJ; energia (kalória): 332.474 kcal; zsír: 10.379 g; zsírsav: 0.633 g; szénhidrát: 48.400 g; só: 0.160 g; fehérje (össz): 8.960 g · Céklasaláta energia (Joule): 162.917 kJ; energia (kalória): 38.912 kcal; zsír: 0.080 g; zsírsav: 0.008 g; szénhidrát: 8.369 g; cukor: 4.196 g; só: 0.001 g; kalcium: 0.025 mg; fehérje (össz): 0.929 g	- Eresztett tojásleves {1!, 3!, 9!} - Vasalt csirkecomb {1!} - Sóska-főzelék {1!, 7!} - teljeskiőrlésű kenyér (csökk.só tart.) {1!} · Eresztett tojásleves {1!, 3!, 9!} energia (Joule): 840.504 kJ; energia (kalória): 200.751 kcal; zsír: 5.003 g; zsírsav: 3.710 g; szénhidrát: 10.382 g; cukor: 1.212 g; kalcium: 25.009 mg; fehérje (össz): 7.736 g · Vasalt csirkecomb {1!} energia (Joule): 740.649 kJ; energia (kalória): 176.900 kcal; zsír: 5.520 g; zsírsav: 0.633 g; szénhidrát: 10.382 g; koleszterin: 76.500 mg; fehérje (össz): 20.189 g · Sóska-főzelék {1!, 7!} energia (Joule): 1273.511 kJ; energia (kalória): 304.173 kcal; zsír: 8.479 g; zsírsav: 3.646 g; szénhidrát: 41.303 g; cukor: 10.213 g; só: 0.017 g; kalcium: 410.942 mg; fehérje (össz): 13.531 g; tej-kalcium: 252.700 mg · teljeskiőrlésű kenyér (csökk.só tart.) {1!} energia (Joule): 629.370 kJ; energia (kalória): 150.323 kcal; zsír: 0.420 g; szénhidrát: 31.920 g; só: 0.819 g; kalcium: 24.500 mg; fehérje (össz): 4.599 g	- Sütdötk krémleves {1!, 7!} - Rántott sertéskaraj {1!, 3!} - Párolt rizs - Káposztasaláta · Sütdötk krémleves {1!, 7!} energia (Joule): 805.185 kJ; energia (kalória): 192.402 kcal; zsír: 4.979 g; zsírsav: 0.004 g; szénhidrát: 30.109 g; cukor: 2.224 g; só: 0.012 g; kalcium: 114.013 mg; telített zsírsav: 0.312 g; fehérje (össz): 6.053 g; tej-kalcium: 114.000 mg · Rántott sertéskaraj {1!, 3!} energia (Joule): 840.593 kJ; energia (kalória): 200.773 kcal; zsír: 8.732 g; zsírsav: 1.065 g; szénhidrát: 8.019 g; cukor: 0.057 g; só: 0.191 g; kalcium: 18.513 mg; fehérje (össz): 21.233 g · Párolt rizs energia (Joule): 1203.204 kJ; energia (kalória): 287.380 kcal; zsír: 0.939 g; zsírsav: 0.633 g; szénhidrát: 62.000 g; fehérje (össz): 6.400 g · Káposztasaláta energia (Joule): 203.029 kJ; energia (kalória): 48.493 kcal; zsír: 0.158 g; zsírsav: 0.131 g; szénhidrát: 10.776 g; cukor: 10.640 g; kalcium: 112.002 mg; fehérje (össz): 0.799 g	- Zöldségleves {1!, 3!, 9!, 12!} - Halfasírt (sütőben sült) {1!, 3!, 4!} - Sárgaborsó főzelék {1!, 7!, 10!} · 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 · Halfasírt (sütőben sült) {1!, 3!, 4!} energia (Joule): 824.835 kJ; energia (kalória): 197.007 kcal; zsír: 8.143 g; zsírsav: 2.091 g; szénhidrát: 11.996 g; cukor: 0.095 g; só: 0.421 g; kalcium: 12.785 mg; fehérje (össz): 17.738 g · Sárgaborsó főzelék {1!, 7!, 10!} energia (Joule): 1793.225 kJ; energia (kalória): 428.305 kcal; zsír: 4.980 g; zsírsav: 1.296 g; szénhidrát: 68.613 g; kalcium: 228.000 mg; fehérje (össz): 26.448 g; tej-kalcium: 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): 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	- 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; tej-kalcium: 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; tej-kalcium: 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): 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; tej-kalcium: 150.000 mg · Zabkeksz {1!, 3!, 5!, 6!, 7!, 8!} energia (Joule): 961.500 kJ; energia (kalória): 229.650 kcal; zsír: 9.950 g; szénhidrát: 28.400 g; cukor: 7.300 g; só: 0.400 g; telített zsírsav: 4.500 g; fehérje (össz): 3.750 g	

Élettani értékek összesítve	energia (Joule): 5835.2350 kJ energia (kalória): 1389.5500 kcal zsír: 50.0690 g zsírsav: 21.2050 g szénhidrát: 173.6680 g cukor: 13.0470 g só: 3.1150 g kalcium: 177.7870 mg telített zsírsav: 0.3600 g fehérje (össz): 55.7680 g tej-kalcium: 137.6000 mg	energia (Joule): 5653.8630 kJ energia (kalória): 1346.3685 kcal zsír: 33.0520 g zsírsav: 7.9890 g szénhidrát: 191.5940 g cukor: 18.0910 g só: 2.4960 g kalcium: 512.0900 mg telített zsírsav: 0.2400 g koleszterin: 76.5000 mg fehérje (össz): 65.5620 g tej-kalcium: 299.4000 mg	energia (Joule): 6070.4840 kJ energia (kalória): 1448.3040 kcal zsír: 46.8590 g zsírsav: 21.9130 g szénhidrát: 194.3920 g cukor: 31.4420 g só: 2.1600 g kalcium: 645.0880 mg telített zsírsav: 2.6280 g fehérje (össz): 58.8590 g tej-kalcium: 514.5000 mg	energia (Joule): 5837.3370 kJ energia (kalória): 1394.2220 kcal zsír: 38.6050 g zsírsav: 15.5840 g szénhidrát: 189.3580 g cukor: 24.1270 g só: 1.8600 g kalcium: 429.4790 mg telített zsírsav: 4.5000 g fehérje (össz): 64.1000 g tej-kalcium: 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 (belterve 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	Puhatestűek 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: **Felső (11-14 év)**

Dietetikus - Szommer Réka