



INNOVEN Kft.

Adószám: 12688030-2-13

INNOVEN Kft.

Menü: **2. Gyermek**

43. hét (2026-10-19 - 2026-10-25)

Étlap

Korosztály: Óvodás (4-6 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): 86.920 kJ; energia (kalória): 20.760 kcal; zsír: 0.002 g; szénhidrát: 5.118 g; cukor: 5.118 g; kalcium: 0.030 mg; fehérje (össz): 0.006 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 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): 6.162 kcal; zsír: 0.060 g; zsírsav: 0.020 g; szénhidrát: 1.206 g; fehérje (össz): 0.198 g	- Tea - Petrezselymes túrókrém {7!} - Teljes kiőrlésű zsemle {1!} Tea energia (Joule): 86.920 kJ; energia (kalória): 20.760 kcal; zsír: 0.002 g; szénhidrát: 5.118 g; cukor: 5.118 g; kalcium: 0.030 mg; fehérje (össz): 0.006 g Petrezselymes túrókrém {7!} energia (Joule): 207.450 kJ; energia (kalória): 49.549 kcal; zsír: 3.204 g; szénhidrát: 1.348 g; kalcium: 32.950 mg; fehérje (össz): 3.734 g; tejkalcium: 30.500 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): 532.609 kJ; energia (kalória): 127.211 kcal; zsír: 3.152 g; zsírsav: 0.144 g; szénhidrát: 17.667 g; cukor: 6.993 g; só: 0.001 g; kalcium: 228.042 mg; fehérje (össz): 6.930 g; tejkalcium: 228.000 mg Kuglóf csokidarabokkal {1!, 7!} energia (Joule): 603.600 kJ; energia (kalória): 143.200 kcal; zsír: 4.000 g; szénhidrát: 23.200 g; cukor: 3.920 g; só: 0.380 g; telített zsírsav: 1.040 g; fehérje (össz): 3.480 g	- Tea - Tojáskrém {3!, 10!} - Félbarna kenyér {1!} - Fejes saláta levél Tea energia (Joule): 86.920 kJ; energia (kalória): 20.760 kcal; zsír: 0.002 g; szénhidrát: 5.118 g; cukor: 5.118 g; kalcium: 0.030 mg; fehérje (össz): 0.006 g Tojáskrém {3!, 10!} energia (Joule): 345.317 kJ; energia (kalória): 82.478 kcal; zsír: 7.509 g; zsírsav: 6.311 g; szénhidrát: 0.397 g; cukor: 0.138 g; só: 0.010 g; kalcium: 8.550 mg; fehérje (össz): 3.233 g Félbarna kenyér {1!} energia (Joule): 588.500 kJ; energia (kalória): 140.561 kcal; zsír: 0.500 g; szénhidrát: 29.000 g; só: 0.500 g; kalcium: 10.000 mg; fehérje (össz): 4.550 g Fejes saláta levél energia (Joule): 13.816 kJ; energia (kalória): 3.300 kcal; zsír: 0.060 g; szénhidrát: 0.400 g; cukor: 0.400 g; fehérje (össz): 0.280 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): 392.798 kJ; energia (kalória): 93.818 kcal; zsír: 1.898 g; zsírsav: 1.102 g; szénhidrát: 14.549 g; cukor: 1.510 g; kalcium: 18.125 mg; fehérje (össz): 3.959 g; tejkalcium: 2.750 mg Sertéspörkölt {1!} energia (Joule): 592.458 kJ; energia (kalória): 141.507 kcal; zsír: 5.497 g; zsírsav: 0.457 g; szénhidrát: 8.247 g; só: 0.226 g; kalcium: 10.225 mg; fehérje (össz): 13.746 g Tarhonya köret {1!, 3!} energia (Joule): 1043.060 kJ; energia (kalória): 249.131 kcal; zsír: 7.759 g; zsírsav: 0.452 g; szénhidrát: 36.300 g; só: 0.120 g; fehérje (össz): 6.720 g Céklasaláta energia (Joule): 82.809 kJ; energia (kalória): 19.779 kcal; zsír: 0.057 g; zsírsav: 0.005 g; szénhidrát: 3.980 g; cukor: 0.999 g; só: 0.001 g; kalcium: 0.006 mg; fehérje (össz): 0.664 g	- Eresztett tojásleves {1!, 3!, 9!} - Vasalt csirkecomb {1!} - Sóska főzelék {1!, 7!} - Teljes kiőrlésű kenyér {1!} Eresztett tojásleves {1!, 3!, 9!} energia (Joule): 494.111 kJ; energia (kalória): 118.016 kcal; zsír: 3.700 g; zsírsav: 2.782 g; szénhidrát: 15.469 g; cukor: 0.883 g; kalcium: 18.125 mg; fehérje (össz): 5.185 g Vasalt csirkecomb {1!} energia (Joule): 504.564 kJ; energia (kalória): 120.514 kcal; zsír: 3.720 g; zsírsav: 0.452 g; szénhidrát: 7.394 g; koleszterin: 51.000 mg; fehérje (össz): 13.525 g Sóska főzelék {1!, 7!} energia (Joule): 791.390 kJ; energia (kalória): 189.020 kcal; zsír: 4.699 g; zsírsav: 2.038 g; szénhidrát: 27.095 g; cukor: 7.295 g; só: 0.009 g; kalcium: 240.030 mg; fehérje (össz): 8.090 g; tejkalcium: 127.000 mg Teljes kiőrlésű kenyér {1!} energia (Joule): 269.730 kJ; energia (kalória): 64.424 kcal; zsír: 0.180 g; szénhidrát: 13.680 g; só: 0.351 g; kalcium: 10.500 mg; fehérje (össz): 1.971 g	- Sütőtök krémleves {1!, 7!} - Rántott sertéskaraj {1!, 3!} - Párolt rizs - Káposztasaláta Sütőtök krémleves {1!, 7!} energia (Joule): 618.732 kJ; energia (kalória): 147.844 kcal; zsír: 3.960 g; zsírsav: 0.003 g; szénhidrát: 22.314 g; cukor: 1.589 g; só: 0.009 g; kalcium: 114.009 mg; telített zsírsav: 0.223 g; fehérje (össz): 5.231 g; tejkalcium: 114.000 mg Rántott sertéskaraj {1!, 3!} energia (Joule): 567.672 kJ; energia (kalória): 135.587 kcal; zsír: 5.800 g; zsírsav: 0.679 g; szénhidrát: 5.711 g; cukor: 0.041 g; só: 0.128 g; kalcium: 12.495 mg; fehérje (össz): 14.268 g Párolt rizs energia (Joule): 901.460 kJ; energia (kalória): 215.311 kcal; zsír: 0.679 g; zsírsav: 0.452 g; szénhidrát: 46.500 g; fehérje (össz): 4.800 g Káposztasaláta energia (Joule): 145.021 kJ; energia (kalória): 34.638 kcal; zsír: 0.113 g; zsírsav: 0.094 g; szénhidrát: 7.980 g; cukor: 7.600 g; kalcium: 80.002 mg; fehérje (össz): 0.571 g	- Zöldségleves {1!, 3!, 9!, 12!} - Halfasírt (sütőben sült) {1!, 3!, 4!} - Sárgaborsó főzelék {1!, 7!, 10!} Zöldségleves {1!, 3!, 9!, 12!} energia (Joule): 263.404 kJ; energia (kalória): 62.914 kcal; zsír: 0.793 g; zsírsav: 0.527 g; szénhidrát: 11.105 g; cukor: 2.818 g; só: 0.011 g; kalcium: 9.745 mg; fehérje (össz): 1.382 g Halfasírt (sütőben sült) {1!, 3!, 4!} energia (Joule): 576.275 kJ; energia (kalória): 137.641 kcal; zsír: 5.569 g; zsírsav: 1.494 g; szénhidrát: 8.983 g; cukor: 0.068 g; só: 0.297 g; kalcium: 9.275 mg; fehérje (össz): 12.083 g Sárgaborsó főzelék {1!, 7!, 10!} energia (Joule): 1231.390 kJ; energia (kalória): 294.113 kcal; zsír: 2.958 g; zsírsav: 0.961 g; szénhidrát: 48.255 g; kalcium: 114.000 mg; fehérje (össz): 18.054 g; tejkalcium: 114.000 mg	
Uzsonna	- Száraz szalámi - Margarin - Zsemle {1!} Száraz szalámi energia (Joule): 206.600 kJ; energia (kalória): 49.346 kcal; zsír: 4.580 g; zsírsav: 4.101 g; szénhidrát: 0.030 g; só: 0.400 g; fehérje (össz): 1.960 g Margarin energia (Joule): 303.300 kJ; energia (kalória): 72.442 kcal; zsír: 8.000 g; zsírsav: 7.617 g; szénhidrát: 0.040 g; cukor: 0.040 g; só: 0.100 g; fehérje (össz): 0.015 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): 156.700 kJ; energia (kalória): 37.427 kcal; zsír: 3.900 g; szénhidrát: 0.520 g; só: 0.110 g; kalcium: 1.300 mg; fehérje (össz): 0.210 g; tejkalcium: 1.300 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): 16.800 kJ; energia (kalória): 4.013 kcal; szénhidrát: 0.600 g; fehérje (össz): 0.200 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): 303.300 kJ; energia (kalória): 72.442 kcal; zsír: 8.000 g; zsírsav: 7.617 g; szénhidrát: 0.040 g; cukor: 0.040 g; só: 0.100 g; fehérje (össz): 0.015 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): 13.816 kJ; energia (kalória): 3.300 kcal; zsír: 0.060 g; szénhidrát: 0.400 g; cukor: 0.400 g; fehérje (össz): 0.280 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	

Élettani értékek összesítve	energia (Joule): 4443.3450 kJ energia (kalória): 1057.1060 kcal zsír: 35.6930 g zsírsav: 13.7540 g szénhidrát: 138.1700 g cukor: 7.6670 g só: 2.6270 g kalcium: 135.3810 mg telített zsírsav: 0.3600 g fehérje (össz): 42.2080 g tejkalcium: 109.7500 mg	energia (Joule): 3941.2650 kJ energia (kalória): 937.3230 kcal zsír: 20.6050 g zsírsav: 5.2720 g szénhidrát: 138.4240 g cukor: 13.2960 g só: 1.9100 g kalcium: 302.9350 mg telített zsírsav: 0.2400 g koleszterin: 51.0000 mg fehérje (össz): 46.1210 g tejkalcium: 158.8000 mg	energia (Joule): 4559.4300 kJ energia (kalória): 1088.0980 kcal zsír: 34.7730 g zsírsav: 16.7380 g szénhidrát: 145.0890 g cukor: 21.5900 g só: 1.7490 g kalcium: 607.0480 mg telített zsírsav: 1.7590 g fehérje (össz): 46.4830 g tejkalcium: 514.5000 mg	energia (Joule): 4116.5220 kJ energia (kalória): 983.2160 kcal zsír: 26.9860 g zsírsav: 12.3430 g szénhidrát: 134.3360 g cukor: 18.8350 g só: 1.3640 g kalcium: 301.6000 mg telített zsírsav: 2.7000 g fehérje (össz): 45.3380 g tejkalcium: 264.0000 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 (belértve 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: **Óvodás (4-6 év)**

Dietetikus - Szommer Réka