



INNOVEN Kft.

Adószám: 12688030-2-13

INNOVEN Kft.

Menü: 1. Bölcsőde 4x

25. hét (2026-06-15 - 2026-06-21)

Étlap

Korosztály: Bölcsis (1-3 év)

Étkezés	Hétfő 2026.06.15.	Kedd 2026.06.16.	Szerda 2026.06.17.	Csütörtök 2026.06.18.	Péntek 2026.06.19.
Reggeli	· Tea · Vajkrém {7!} · Teljeskiőrlésű olaszkiifli {1!} · Kígyóborka · Tea energia (Joule): 70.140 kJ; energia (kalória): 16.752 kcal; zsír: 0.002 g; szénhidrát: 4.119 g; cukor: 4.119 g; kalcium: 0.024 mg; fehérje (össz): 0.006 g · Vajkrém (7!) energia (Joule): 157.400 kJ; energia (kalória): 37.594 kcal; zsír: 3.900 g; szénhidrát: 0.540 g; só: 0.110 g; kalcium: 1.300 mg; fehérje (össz): 0.230 g; tej-kalcium: 1.300 mg · Teljeskiőrlésű olaszkiifli (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 · Kígyóborka energia (Joule): 9.828 kJ; energia (kalória): 2.347 kcal; zsír: 0.020 g; szénhidrát: 0.340 g; cukor: 0.340 g; fehérje (össz): 0.200 g · Tea energia (Joule): 70.140 kJ; energia (kalória): 16.752 kcal; zsír: 0.002 g; szénhidrát: 4.119 g; cukor: 4.119 g; kalcium: 0.024 mg; fehérje (össz): 0.006 g · Kefíres túrókrém (7!) energia (Joule): 124.681 kJ; energia (kalória): 29.780 kcal; zsír: 1.416 g; zsírsav: 0.305 g; szénhidrát: 1.238 g; cukor: 0.585 g; só: 0.030 g; kalcium: 24.950 mg; fehérje (össz): 2.832 g; tej-kalcium: 22.500 mg · Teljeskiőrlésű 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 · Kaliforniai paprika energia (Joule): 25.800 kJ; energia (kalória): 6.162 kcal; zsír: 0.060 g; zsírsav: 0.020 g; szénhidrát: 1.206 g; fehérje (össz): 0.198 g	· Gyümölcsös zabkása, házi {7!} · Gyümölcsös zabkása, házi (7!) energia (Joule): 916.510 kJ; energia (kalória): 218.905 kcal; zsír: 6.920 g; zsírsav: 5.975 g; szénhidrát: 30.660 g; cukor: 17.800 g; só: 0.450 g; kalcium: 198.200 mg; fehérje (össz): 8.180 g; tej-kalcium: 180.000 mg · Tea energia (Joule): 70.140 kJ; energia (kalória): 16.752 kcal; zsír: 0.002 g; szénhidrát: 4.119 g; cukor: 4.119 g; kalcium: 0.024 mg; fehérje (össz): 0.006 g · Trappista sajt (7!) energia (Joule): 273.800 kJ; energia (kalória): 65.396 kcal; zsír: 5.200 g; zsírsav: 5.166 g; szénhidrát: 0.320 g; cukor: 0.320 g; só: 0.485 g; kalcium: 115.000 mg; fehérje (össz): 5.000 g; tej-kalcium: 115.000 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 · 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	· Tej {7!} · Főtt tojás karika {3!} · margarin csészés 20% · Teljes kiőrlésű olaszkiifli {1!} · Zöldpaprika · Tej (7!) energia (Joule): 520.000 kJ; energia (kalória): 124.200 kcal; zsír: 5.600 g; szénhidrát: 10.600 g; kalcium: 240.000 mg; telített zsírsav: 4.000 g; fehérje (össz): 6.800 g; tej-kalcium: 240.000 mg · 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 csészés 20% energia (Joule): 151.650 kJ; energia (kalória): 36.221 kcal; zsír: 4.000 g; zsírsav: 3.809 g; szénhidrát: 0.020 g; cukor: 0.020 g; só: 0.050 g; fehérje (össz): 0.008 g · Teljes kiőrlésű olaszkiifli (1!) energia (Joule): 384.300 kJ; energia (kalória): 90.900 kcal; zsír: 1.470 g; szénhidrát: 16.200 g; só: 0.360 g; telített zsírsav: 0.180 g; fehérje (össz): 3.300 g · Zöldpaprika energia (Joule): 16.800 kJ; energia (kalória): 4.013 kcal; szénhidrát: 0.600 g; fehérje (össz): 0.200 g		
	Tízórai	· Alma · Alma energia (Joule): 109.050 kJ; energia (kalória): 26.046 kcal; zsír: 0.300 g; szénhidrát: 5.250 g; cukor: 5.250 g; fehérje (össz): 0.300 g · Banán · Banán energia (Joule): 219.400 kJ; energia (kalória): 52.403 kcal; zsír: 0.050 g; szénhidrát: 12.100 g; cukor: 12.100 g; fehérje (össz): 0.650 g	· Köles golyó · Köles golyó energia (Joule): 192.500 kJ; energia (kalória): 45.978 kcal; zsír: 1.960 g; szénhidrát: 6.070 g; fehérje (össz): 0.990 g · Őszibarack · Őszibarack energia (Joule): 259.200 kJ; energia (kalória): 61.909 kcal; zsír: 0.150 g; szénhidrát: 13.500 g; cukor: 13.500 g; fehérje (össz): 1.050 g	· Tejszelet {7!} · Tejszelet (7!) energia (Joule): 526.800 kJ; energia (kalória): 125.624 kcal; zsír: 8.370 g; szénhidrát: 10.200 g; só: 0.180 g; fehérje (össz): 2.400 g	
Ebéd	· Tejszínes, brokkolis csirkecomb ragu {1!, 7!} · Bulgur {1!} · Tejszínes, brokkolis csirkecomb ragu {1!, 7!} energia (Joule): 1079.463 kJ; energia (kalória): 258.200 kcal; zsír: 12.343 g; zsírsav: 2.379 g; szénhidrát: 18.671 g; cukor: 0.861 g; só: 0.067 g; kalcium: 156.450 mg; telített zsírsav: 3.977 g; koleszterin: 42.500 mg; fehérje (össz): 16.851 g; tej-kalcium: 139.500 mg · Bulgur (1!) energia (Joule): 734.360 kJ; energia (kalória): 175.399 kcal; zsír: 1.164 g; zsírsav: 0.922 g; szénhidrát: 37.935 g; só: 0.021 g; fehérje (össz): 6.145 g · Rántott halrúd {1!, 4!} · Finomfőzelék {1!, 7!, 9!} · Rántott halrúd {1!, 4!} energia (Joule): 557.190 kJ; energia (kalória): 133.083 kcal; zsír: 5.597 g; szénhidrát: 12.300 g; fehérje (össz): 7.995 g · Finomfőzelék {1!, 7!, 9!} energia (Joule): 840.900 kJ; energia (kalória): 200.846 kcal; zsír: 4.871 g; zsírsav: 0.596 g; szénhidrát: 30.998 g; cukor: 8.719 g; kalcium: 135.834 mg; telített zsírsav: 2.000 g; fehérje (össz): 7.142 g; tej-kalcium: 131.000 mg	· Töltött karamellé {1!, 3!, 7!} · Töltött karamellé {1!, 3!, 7!} energia (Joule): 1480.892 kJ; energia (kalória): 353.706 kcal; zsír: 11.910 g; zsírsav: 0.939 g; szénhidrát: 34.247 g; cukor: 7.926 g; só: 0.170 g; kalcium: 214.361 mg; fehérje (össz): 25.705 g; tej-kalcium: 131.000 mg · Vasalt csirkecomb {1!} · Gyümölcsmártás {1!, 7!} · Vasalt csirkecomb {1!} energia (Joule): 639.654 kJ; energia (kalória): 152.779 kcal; zsír: 4.544 g; zsírsav: 1.130 g; szénhidrát: 12.689 g; koleszterin: 51.000 mg; fehérje (össz): 14.260 g · Gyümölcsmártás {1!, 7!} energia (Joule): 745.196 kJ; energia (kalória): 177.987 kcal; zsír: 1.912 g; zsírsav: 0.001 g; szénhidrát: 37.904 g; cukor: 25.338 g; kalcium: 16.650 mg; fehérje (össz): 1.760 g; tej-kalcium: 16.500 mg	· Csirke húsgaluska leves {3!, 9!} · Grízes tészta {1!, 3!} · Barackos gyümölcsvelő · Alma · Csirke húsgaluska leves {3!, 9!} energia (Joule): 273.541 kJ; energia (kalória): 65.334 kcal; zsír: 2.199 g; zsírsav: 0.923 g; szénhidrát: 5.409 g; cukor: 3.421 g; kalcium: 9.495 mg; koleszterin: 17.000 mg; fehérje (össz): 5.630 g · Grízes tészta {1!, 3!} energia (Joule): 560.930 kJ; energia (kalória): 133.976 kcal; zsír: 0.650 g; zsírsav: 0.226 g; szénhidrát: 27.053 g; cukor: 2.997 g; só: 0.060 g; kalcium: 0.018 mg; fehérje (össz): 4.426 g · Barackos gyümölcsvelő energia (Joule): 56.703 kJ; energia (kalória): 13.543 kcal; zsír: 0.025 g; zsírsav: 0.001 g; szénhidrát: 3.050 g; cukor: 1.264 g; kalcium: 0.008 mg; fehérje (össz): 0.136 g · Alma energia (Joule): 109.050 kJ; energia (kalória): 26.046 kcal; zsír: 0.300 g; szénhidrát: 5.250 g; cukor: 5.250 g; fehérje (össz): 0.300 g		
		· Puding poharas {7!} · Háztartási keksz {1!} · Puding poharas (7!) energia (Joule): 403.750 kJ; energia (kalória): 96.434 kcal; zsír: 1.125 g; szénhidrát: 19.625 g; cukor: 15.250 g; só: 0.800 g; telített zsírsav: 0.750 g; fehérje (össz): 1.500 g · Háztartási keksz (1!) energia (Joule): 355.400 kJ; energia (kalória): 84.886 kcal; zsír: 1.360 g; szénhidrát: 15.600 g; fehérje (össz): 1.960 g · Tea · Sajtkrém {7!} · Olaszkiifli {1!} · Tea energia (Joule): 70.140 kJ; energia (kalória): 16.752 kcal; zsír: 0.002 g; szénhidrát: 4.119 g; cukor: 4.119 g; kalcium: 0.024 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; tej-kalcium: 107.000 mg · Olaszkiifli (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	· Tea · Kenőmájas · Teljeskiőrlésű olaszkiifli {1!} · Fejes saláta levél · Tea energia (Joule): 70.140 kJ; energia (kalória): 16.752 kcal; zsír: 0.002 g; szénhidrát: 4.119 g; cukor: 4.119 g; kalcium: 0.024 mg; fehérje (össz): 0.006 g · Kenőmájas energia (Joule): 263.800 kJ; energia (kalória): 63.008 kcal; zsír: 5.540 g; zsírsav: 4.990 g; szénhidrát: 0.060 g; só: 0.550 g; koleszterin: 44.800 mg; fehérje (össz): 3.180 g · Teljeskiőrlésű olaszkiifli (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 · 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 · Tea · Zala felvágott · Margarin · Teljes kiőrlésű zsemle {1!} · Jégcsap retek · Tea energia (Joule): 70.140 kJ; energia (kalória): 16.752 kcal; zsír: 0.002 g; szénhidrát: 4.119 g; cukor: 4.119 g; kalcium: 0.024 mg; fehérje (össz): 0.006 g · Zala felvágott energia (Joule): 204.800 kJ; energia (kalória): 48.916 kcal; zsír: 3.980 g; zsírsav: 3.780 g; szénhidrát: 0.120 g; só: 0.500 g; fehérje (össz): 3.120 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 · Teljes kiőrlésű 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 · Jégcsap retek energia (Joule): 11.800 kJ; energia (kalória): 2.818 kcal; zsír: 0.020 g; zsírsav: 0.018 g; szénhidrát: 0.526 g; fehérje (össz): 0.220 g	· Tej {7!} · Sajtkrémes rúd {1!, 3!, 6!, 7!, 8!, 9!, 10!, 11!, 12!} · Tej (7!) energia (Joule): 520.000 kJ; energia (kalória): 124.200 kcal; zsír: 5.600 g; szénhidrát: 10.600 g; kalcium: 240.000 mg; telített zsírsav: 4.000 g; fehérje (össz): 6.800 g; tej-kalcium: 240.000 mg · Sajtkrémes rúd {1!, 3!, 6!, 7!, 8!, 9!, 10!, 11!, 12!} energia (Joule): 445.900 kJ; energia (kalória): 106.501 kcal; zsír: 5.285 g; szénhidrát: 11.270 g; cukor: 0.630 g; só: 0.455 g; telített zsírsav: 2.170 g; fehérje (össz): 3.115 g	
Uzsonna					

· Gyümölcsös zabkása, házi {7!}

energia (Joule): 916.510 kJ; energia (kalória): 218.905 kcal; zsír: 6.920 g; zsírsav: 5.975 g; szénhidrát: 30.660 g; cukor: 17.800 g; só: 0.450 g; kalcium: 198.200 mg; fehérje (össz): 8.180 g; tej-kalcium: 180.000 mg

· Tea

energia (Joule): 70.140 kJ; energia (kalória): 16.752 kcal; zsír: 0.002 g; szénhidrát: 4.119 g; cukor: 4.119 g; kalcium: 0.024 mg; fehérje (össz): 0.006 g

· Trappista sajt {7!}

energia (Joule): 273.800 kJ; energia (kalória): 65.396 kcal; zsír: 5.200 g; zsírsav: 5.166 g; szénhidrát: 0.320 g; cukor: 0.320 g; só: 0.465 g; kalcium: 115.000 mg; fehérje (össz): 5.000 g; tej-kalcium: 115.000 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

· 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): 5.620 g

· Tej {7!}

energia (Joule): 520.000 kJ; energia (kalória): 124.200 kcal; zsír: 5.600 g; szénhidrát: 10.600 g; kalcium: 240.000 mg; telített zsírsav: 4.000 g; fehérje (össz): 6.800 g; tej-kalcium: 240.000 mg

· 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 csészés 20%

energia (Joule): 151.650 kJ; energia (kalória): 36.221 kcal; zsír: 4.000 g; zsírsav: 3.808 g; szénhidrát: 0.020 g; cukor: 0.020 g; só: 0.050 g; fehérje (össz): 0.008 g

· Teljes kiőrlésű olasz kifli {1!}

energia (Joule): 384.300 kJ; energia (kalória): 90.900 kcal; zsír: 1.470 g; szénhidrát: 16.200 g; só: 0.360 g; telített zsírsav: 0.180 g; fehérje (össz): 3.300 g

· Zöldpaprika

energia (Joule): 16.800 kJ; energia (kalória): 4.013 kcal; szénhidrát: 0.600 g; fehérje (össz): 0.200 g



INNOVEN Kft.
Adószám: 12688030-2-13
INNOVEN Kft.
Menü: **1. Bölcsőde 4x**
25. hét (2026-06-15 - 2026-06-21)

Étlap

Korosztály: **Bölcsis (1-3 év)**

Étkezés	Hétfő 2026.06.15.	Kedd 2026.06.16.	Szerda 2026.06.17.	Csütörtök 2026.06.18.	Péntek 2026.06.19.			
Élettani értékek összesítve	energia (Joule): 3687.9910 kJ energia (kalória): 879.4580 kcal zsír: 23.1540 g zsírsav: 3.3010 g szénhidrát: 134.4800 g cukor: 25.8200 g só: 1.7180 g kalcium: 157.7740 mg telített zsírsav: 5.0870 g koleszterin: 42.5000 mg fehérje (össz): 33.7920 g tejkalcium: 140.8000 mg	energia (Joule): 3683.2510 kJ energia (kalória): 877.7129 kcal zsír: 19.8980 g zsírsav: 0.9210 g szénhidrát: 137.7800 g cukor: 29.6420 g só: 1.8100 g kalcium: 267.8320 mg telített zsírsav: 2.4200 g fehérje (össz): 33.9490 g tejkalcium: 260.5000 mg	energia (Joule): 3706.2580 kJ energia (kalória): 883.4490 kcal zsír: 29.3320 g zsírsav: 11.9040 g szénhidrát: 107.9560 g cukor: 30.2450 g só: 1.8900 g kalcium: 412.5850 mg telített zsírsav: 0.3600 g koleszterin: 44.8000 mg fehérje (össz): 44.9410 g tejkalcium: 311.0000 mg	energia (Joule): 3948.1300 kJ energia (kalória): 939.5930 kcal zsír: 32.7100 g zsírsav: 25.3290 g szénhidrát: 124.9770 g cukor: 47.4760 g só: 2.2650 g kalcium: 131.6980 mg telített zsírsav: 0.0600 g koleszterin: 51.0000 mg fehérje (össz): 34.5720 g tejkalcium: 131.5000 mg	energia (Joule): 3876.3990 kJ energia (kalória): 924.9730 kcal zsír: 38.8990 g zsírsav: 9.1255 g szénhidrát: 100.5220 g cukor: 13.8520 g só: 1.1050 g kalcium: 504.8210 mg telített zsírsav: 10.3500 g koleszterin: 17.0000 mg fehérje (össz): 39.1895 g tejkalcium: 480.0000 mg			
	1	Glutént 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	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				

Dietetikus - Szommer Réka