



INNOVEN Kft.

Adószám: 12688030-2-13

INNOVEN Kft.

Menü: 1. Bölcsőde 4x

26. hét (2026-06-22 - 2026-06-28)

Étlap

Korosztály: Bölcsis (1-3 év)

Étkezés	Hétfő 2026.06.22.	Kedd 2026.06.23.	Szerda 2026.06.24.	Csütörtök 2026.06.25.	Péntek 2026.06.26.
Reggeli	· Kakaó {7!} · Briós {1!, 3!, 7!} · Kakaó (7!) energia (Joule): 587.879 kJ; energia (kalória): 140.412 kcal; zsír: 5.752 g; zsírsav: 0.144 g; szénhidrát: 14.171 g; cukor: 3.497 g; só: 0.001 g; kalcium: 240.021 mg; telített zsírsav: 4.000 g; fehérje (össz): 6.930 g; tejkealcium: 240.000 mg · Briós (1!, 3!, 7!) energia (Joule): 382.000 kJ; energia (kalória): 90.500 kcal; zsír: 205.250 g; szénhidrát: 15.750 g; cukor: 1.825 g; só: 0.275 g; telített zsírsav: 0.200 g; fehérje (össz): 2.375 g	· Tea · Kenőmájás · 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 · Kenőmájás 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 · Teljes kiőrlésű zsemle {1!} energia (Joule): 353.400 kJ; energia (kalória): 83.400 kcal; zsír: 3.000 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	· Tea · Petrezselymes túrókrém {7!} · Olaszkiífi {1!} · Kaliforniai paprika · 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 · Petrezselymes túrókrém (7!) energia (Joule): 176.600 kJ; energia (kalória): 42.180 kcal; zsír: 2.854 g; szénhidrát: 1.163 g; kalcium: 29.450 mg; fehérje (össz): 2.924 g; tejkealcium: 27.000 mg · Olaszkiífi {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 · 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	· Tej {7!} · Zöldfűszeres vajkrém {7!} · Teljes kiőrlésű olaszkiífi {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; tejkealcium: 240.000 mg · Zöldfűszeres vajkrém (7!) energia (Joule): 159.474 kJ; energia (kalória): 38.090 kcal; zsír: 3.906 g; zsírsav: 0.001 g; szénhidrát: 0.617 g; cukor: 0.004 g; só: 0.110 g; kalcium: 2.525 mg; fehérje (össz): 0.272 g; tejkealcium: 1.300 mg · Teljes kiőrlésű olaszkiífi {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	· Tea · Főtt tojás karika {3!} · Margarin · Teljes kiőrlésű zsemle {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 · 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): 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
Tízórai	· Körte · Körte energia (Joule): 166.125 kJ; energia (kalória): 39.678 kcal; zsír: 0.225 g; szénhidrát: 9.000 g; cukor: 9.000 g; fehérje (össz): 0.300 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	· 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	· Szilva · Szilva energia (Joule): 147.750 kJ; energia (kalória): 35.290 kcal; szénhidrát: 7.650 g; cukor: 7.650 g; fehérje (össz): 0.600 g	· Gesztenye rúd · Gesztenye rúd energia (Joule): 375.900 kJ; energia (kalória): 89.782 kcal; zsír: 0.006 g; telített zsírsav: 2.790 g; fehérje (össz): 1.140 g
Ebéd	· Lecsós sertésszelet {1!} · Feles zöldborsófőzelék {1!, 7!, 10!} · Lecsós sertésszelet {1!} energia (Joule): 474.087 kJ; energia (kalória): 113.234 kcal; zsír: 4.686 g; zsírsav: 0.452 g; szénhidrát: 5.576 g; cukor: 0.500 g; só: 0.106 g; kalcium: 8.503 mg; fehérje (össz): 11.336 g · Feles zöldborsófőzelék {1!, 7!, 10!} energia (Joule): 937.220 kJ; energia (kalória): 223.852 kcal; zsír: 4.082 g; zsírsav: 0.455 g; szénhidrát: 26.690 g; cukor: 6.230 g; kalcium: 120.000 mg; telített zsírsav: 2.525 g; fehérje (össz): 13.294 g; tejkealcium: 120.000 mg	· Sajtpuffancs {1!, 3!, 7!} · Burgonyapüré {7!} · Uborkasaláta · Sajtpuffancs {1!, 3!, 7!} energia (Joule): 436.012 kJ; energia (kalória): 104.139 kcal; zsír: 4.269 g; zsírsav: 3.200 g; szénhidrát: 11.028 g; cukor: 0.190 g; só: 0.122 g; kalcium: 36.175 mg; telített zsírsav: 0.214 g; fehérje (össz): 5.219 g; tejkealcium: 28.750 mg · Burgonyapüré (7!) energia (Joule): 800.450 kJ; energia (kalória): 191.185 kcal; zsír: 7.000 g; zsírsav: 0.080 g; szénhidrát: 25.325 g; cukor: 0.020 g; só: 0.010 g; kalcium: 132.000 mg; telített zsírsav: 4.140 g; fehérje (össz): 5.900 g; tejkealcium: 120.000 mg · Uborkasaláta energia (Joule): 31.648 kJ; energia (kalória): 7.559 kcal; zsír: 0.030 g; szénhidrát: 1.514 g; cukor: 1.509 g; kalcium: 0.006 mg; fehérje (össz): 0.303 g · Trappista sajt (7!)	· Paradicsomos húsgombóc {1!, 3!} · Főtt burgonya fél adag 0 · Paradicsomos húsgombóc {1!, 3!} energia (Joule): 1292.112 kJ; energia (kalória): 308.615 kcal; zsír: 7.173 g; zsírsav: 2.762 g; szénhidrát: 42.033 g; cukor: 8.331 g; só: 0.400 g; kalcium: 14.524 mg; fehérje (össz): 16.998 g · Főtt burgonya fél adag 0 energia (Joule): 352.710 kJ; energia (kalória): 84.243 kcal; zsír: 0.180 g; zsírsav: 0.072 g; szénhidrát: 18.000 g; kalcium: 10.800 mg; fehérje (össz): 2.250 g	· Bácskai rizseshús {1!} · Friss saláta {10!} · Bácskai rizseshús {1!} energia (Joule): 1205.945 kJ; energia (kalória): 288.036 kcal; zsír: 4.829 g; zsírsav: 0.458 g; szénhidrát: 44.224 g; cukor: 0.132 g; só: 0.106 g; kalcium: 8.575 mg; fehérje (össz): 15.319 g · Friss saláta {10!} energia (Joule): 48.759 kJ; energia (kalória): 11.645 kcal; zsír: 0.115 g; zsírsav: 0.008 g; szénhidrát: 1.785 g; cukor: 0.890 g; fehérje (össz): 0.646 g	· Húskockaleves {1!, 3!, 9!, 12!} · Vajas piskóta {1!, 3!, 7!} · Csokoládé öntet {7!} · Alma · Húskockaleves {1!, 3!, 9!, 12!} energia (Joule): 418.556 kJ; energia (kalória): 99.970 kcal; zsír: 2.857 g; zsírsav: 0.095 g; szénhidrát: 8.871 g; cukor: 1.817 g; só: 0.074 g; kalcium: 19.630 mg; fehérje (össz): 8.206 g · Vajas piskóta {1!, 3!, 7!} energia (Joule): 784.705 kJ; energia (kalória): 187.423 kcal; zsír: 5.232 g; zsírsav: 0.750 g; szénhidrát: 27.591 g; cukor: 2.320 g; só: 0.300 g; kalcium: 87.262 mg; telített zsírsav: 2.470 g; fehérje (össz): 6.471 g; tejkealcium: 84.000 mg · Csokoládé öntet (7!) energia (Joule): 453.905 kJ; energia (kalória): 108.413 kcal; zsír: 5.221 g; zsírsav: 0.392 g; szénhidrát: 11.115 g; cukor: 4.652 g; só: 0.185 g; kalcium: 120.008 mg; telített zsírsav: 3.070 g; fehérje (össz): 3.793 g; tejkealcium: 120.000 mg · 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
Uzsonna	· Tea · Pulykamell sonka {6!, 7!, 9!, 10!} · Margarin · Tő kifli (csökk.só tart.) {1!, 7!} · Kigyóuborka · 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 · Pulykamell sonka {6!, 7!, 9!, 10!} energia (Joule): 89.400 kJ; energia (kalória): 21.353 kcal; zsír: 0.340 g; szénhidrát: 0.300 g; fehérje (össz): 4.200 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 · Tő kifli (csökk.só tart.) {1!, 7!} energia (Joule): 822.000 kJ; energia (kalória): 196.331 kcal; zsír: 2.280 g; szénhidrát: 36.000 g; cukor: 1.080 g; só: 0.780 g; telített zsírsav: 1.020 g; fehérje (össz): 7.200 g · Kigyóuborka 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	· Limonádé · Trappista sajt {7!} · Margarin · Egyenes kifli {1!, 7!} · Limonádé energia (Joule): 65.442 kJ; energia (kalória): 15.631 kcal; zsír: 0.008 g; szénhidrát: 3.613 g; cukor: 3.613 g; kalcium: 0.018 mg; fehérje (össz): 0.032 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; tejkealcium: 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 · 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	· Tea · Tavaszi felvágott {6!, 7!, 9!, 10!} · Margarin · Teljes kiőrlésű zsemle {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 · Tavaszi felvágott {6!, 7!, 9!, 10!} energia (Joule): 153.400 kJ; energia (kalória): 36.639 kcal; zsír: 2.924 g; zsírsav: 2.644 g; szénhidrát: 0.474 g; cukor: 0.162 g; só: 0.371 g; fehérje (össz): 2.068 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	· Gyümölcslé · Párizsi · Margarin · Zsemle {1!} · Gyümölcslé energia (Joule): 438.400 kJ; energia (kalória): 104.710 kcal; szénhidrát: 24.600 g; fehérje (össz): 0.400 g · Párizsi energia (Joule): 184.000 kJ; energia (kalória): 43.948 kcal; zsír: 3.640 g; szénhidrát: 0.040 g; só: 0.405 g; fehérje (össz): 2.380 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): 356.700 kJ; energia (kalória): 84.000 kcal; zsír: 0.300 g; szénhidrát: 17.400 g; só: 0.360 g; fehérje (össz): 2.910 g	· Tea · Kocka sajt {7!} · Kifli {1!, 7!} · 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 · Kocka sajt (7!) energia (Joule): 192.750 kJ; energia (kalória): 46.038 kcal; zsír: 3.500 g; szénhidrát: 12.125 g; cukor: 1.225 g; só: 0.175 g; kalcium: 124.750 mg; telített zsírsav: 2.250 g; fehérje (össz): 1.600 g; tejkealcium: 124.750 mg · Kifli {1!, 7!} energia (Joule): 392.400 kJ; energia (kalória): 92.700 kcal; zsír: 1.013 g; szénhidrát: 18.000 g; cukor: 0.450 g; só: 0.338 g; kalcium: 4.725 mg; telített zsírsav: 0.405 g; fehérje (össz): 2.925 g



INNOVEN Kft.
Adószám: 12688030-2-13
INNOVEN Kft.
Menü: 1. Bölcsőde 4x
26. hét (2026-06-22 - 2026-06-28)

Étlap

Korosztály: Bölcsis (1-3 év)

Étkezés	Hétfő 2026.06.22.	Kedd 2026.06.23.	Szerda 2026.06.24.	Csütörtök 2026.06.25.	Péntek 2026.06.26.			
Élettani értékek összesítve	energia (Joule): 3841.9790 kJ energia (kalória): 916.9014 kcal zsír: 230.6370 g zsírsav: 8.6680 g szénhidrát: 111.9860 g cukor: 26.6310 g só: 1.2620 g kalcium: 368.5480 mg telített zsírsav: 7.7450 g fehérje (össz): 45.8560 g tejkalcium: 360.0000 mg	energia (Joule): 3794.0320 kJ energia (kalória): 905.1811 kcal zsír: 32.9370 g zsírsav: 21.0710 g szénhidrát: 119.0050 g cukor: 24.3650 g só: 2.4330 g kalcium: 283.2230 mg telített zsírsav: 5.4060 g koleszterin: 44.8000 mg fehérje (össz): 31.0450 g tejkalcium: 263.7500 mg	energia (Joule): 3747.2520 kJ energia (kalória): 894.0049 kcal zsír: 24.7950 g zsírsav: 13.1150 g szénhidrát: 129.8040 g cukor: 22.0210 g só: 1.9510 g kalcium: 54.8220 mg telített zsírsav: 0.3600 g fehérje (össz): 34.0650 g tejkalcium: 27.0000 mg	energia (Joule): 3765.4280 kJ energia (kalória): 897.2740 kcal zsír: 27.8600 g zsírsav: 8.0840 g szénhidrát: 123.7560 g cukor: 8.7160 g só: 1.4410 g kalcium: 251.1000 mg telített zsírsav: 4.1800 g fehérje (össz): 32.8420 g tejkalcium: 241.3000 mg	energia (Joule): 3834.9710 kJ energia (kalória): 913.9330 kcal zsír: 34.9770 g zsírsav: 13.0210 g szénhidrát: 112.3100 g cukor: 32.9620 g só: 1.5380 g kalcium: 371.7230 mg telített zsírsav: 11.0450 g fehérje (össz): 33.8370 g tejkalcium: 328.7500 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