



INNOVEN Kft.

Adószám: 12688030-2-13

INNOVEN Kft.

Menü: 1. Bölcsőde 4x

27. hét (2026-06-29 - 2026-07-05)

Étlap

Korosztály: Bölcsis (1-3 év)

Étkezés	Hétfő 2026.06.29.	Kedd 2026.06.30.	Szerda 2026.07.01.	Csütörtök 2026.07.02.	Péntek 2026.07.03.
Reggeli	· Tej {7!} · Sajtkrém {7!} · Teljes kiőrlésű zsemle {1!} · Kígyóborka · 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; tejkalcium: 240.000 mg · 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): 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 · 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 · Tojáskrém {3!, 10!} · Teljes kiőrlésű olaszkiífi {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 · 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 · 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 · Fejes saláta levél energia (Joule): 13.816 kJ; energia (kalória): 3.300 kcal; zsír: 0.080 g; szénhidrát: 0.400 g; cukor: 0.400 g; fehérje (össz): 0.280 g	· Tej {7!} · Párizsi · Margarín · Teljes kiőrlésű zsemle {1!} · Jégcsap retek · 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; kalcium: 240.000 mg · Párizsi energia (Joule): 184.000 kJ; energia (kalória): 43.948 kcal; zsír: 0.340 g; szénhidrát: 0.040 g; só: 0.405 g; fehérje (össz): 2.380 g · Margarín 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	· Tejeskávé {7!} · Vaníliás túrókrém {7!} · Fonott kalács {1!, 3!, 7!} · Tejeskávé {7!} energia (Joule): 565.425 kJ; energia (kalória): 135.050 kcal; zsír: 5.626 g; zsírsav: 0.021 g; szénhidrát: 13.206 g; cukor: 1.998 g; só: 0.001 g; kalcium: 240.012 mg; telített zsírsav: 4.000 g; fehérje (össz): 6.841 g; tejkalcium: 240.000 mg · Vaníliás túrókrém {7!} energia (Joule): 187.309 kJ; energia (kalória): 44.738 kcal; zsír: 1.950 g; szénhidrát: 4.034 g; cukor: 0.749 g; kalcium: 18.755 mg; fehérje (össz): 2.655 g; tejkalcium: 18.750 mg · Fonott kalács {1!, 3!, 7!} energia (Joule): 432.600 kJ; energia (kalória): 102.600 kcal; zsír: 2.310 g; szénhidrát: 17.700 g; cukor: 2.070 g; só: 0.300 g; telített zsírsav: 0.240 g; fehérje (össz): 2.700 g	· Tea · Vajkrém {7!} · Teljes kiőrlésű zsemle {1!} · Kápia 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 · 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; tejkalcium: 1.300 mg · 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 · Kápia 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
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	· 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	· 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	· Sárgabarack · Sárgabarack energia (Joule): 165.440 kJ; energia (kalória): 39.515 kcal; zsír: 0.104 g; szénhidrát: 8.160 g; cukor: 8.160 g; fehérje (össz): 0.720 g	· Babapiskóta {1!, 3!} · Babapiskóta {1!, 3!} energia (Joule): 278.000 kJ; energia (kalória): 66.399 kcal; zsír: 1.040 g; zsírsav: 0.740 g; szénhidrát: 12.338 g; cukor: 0.048 g; só: 0.029 g; fehérje (össz): 1.826 g
Ebéd	· Túrófelfújt {1!, 3!, 7!} · Brokkolíőzelék {1!, 7!} · Túrófelfújt {1!, 3!, 7!} energia (Joule): 619.158 kJ; energia (kalória): 147.883 kcal; zsír: 8.694 g; zsírsav: 1.667 g; szénhidrát: 5.391 g; cukor: 0.123 g; kalcium: 68.620 mg; fehérje (össz): 11.622 g; tejkalcium: 62.500 mg · Brokkolíőzelék {1!, 7!} energia (Joule): 1186.516 kJ; energia (kalória): 283.395 kcal; zsír: 4.898 g; zsírsav: 0.904 g; szénhidrát: 48.753 g; cukor: 22.103 g; kalcium: 238.620 mg; telített zsírsav: 2.000 g; fehérje (össz): 9.791 g; tejkalcium: 125.500 mg	· Egyben sült fasírt {1!, 3!} · Lencsefőzelék {1!, 7!, 10!} · Egyben sült fasírt {1!, 3!} energia (Joule): 699.675 kJ; energia (kalória): 167.115 kcal; zsír: 5.078 g; zsírsav: 1.285 g; szénhidrát: 17.473 g; cukor: 0.054 g; só: 0.185 g; kalcium: 14.335 mg; fehérje (össz): 12.167 g · Lencsefőzelék {1!, 7!, 10!} energia (Joule): 1175.945 kJ; energia (kalória): 280.870 kcal; zsír: 5.859 g; zsírsav: 0.455 g; szénhidrát: 40.083 g; cukor: 0.500 g; kalcium: 133.753 mg; telített zsírsav: 2.000 g; fehérje (össz): 16.008 g; tejkalcium: 133.750 mg	· Rakott cukkini {1!, 7!, 12!} · Rakott cukkini {1!, 7!, 12!} energia (Joule): 1032.090 kJ; energia (kalória): 246.511 kcal; zsír: 8.324 g; zsírsav: 0.452 g; szénhidrát: 25.536 g; cukor: 6.625 g; só: 0.085 g; kalcium: 156.350 mg; telített zsírsav: 2.400 g; fehérje (össz): 15.966 g; tejkalcium: 149.500 mg	· Rakott burgonya {1!, 3!, 7!} · Almakompót · Rakott burgonya {1!, 3!, 7!} energia (Joule): 1063.814 kJ; energia (kalória): 254.089 kcal; zsír: 8.339 g; zsírsav: 2.030 g; szénhidrát: 33.845 g; cukor: 0.095 g; só: 1.250 g; kalcium: 28.855 mg; koleszterin: 18.000 mg; fehérje (össz): 9.641 g; tejkalcium: 5.500 mg · Almakompót energia (Joule): 143.378 kJ; energia (kalória): 34.245 kcal; zsír: 0.213 g; zsírsav: 0.001 g; szénhidrát: 6.399 g; cukor: 7.573 g; kalcium: 0.024 mg; fehérje (össz): 0.209 g	· Tárkonyos sertés raguleves {1!, 7!, 9!} · Meggyes lepény {1!, 3!, 7!} · Tárkonyos sertés raguleves {1!, 7!, 9!} energia (Joule): 883.096 kJ; energia (kalória): 211.050 kcal; zsír: 9.117 g; zsírsav: 0.516 g; szénhidrát: 17.158 g; cukor: 3.099 g; só: 0.102 g; kalcium: 145.950 mg; telített zsírsav: 2.445 g; fehérje (össz): 13.918 g; tejkalcium: 134.300 mg · Meggyes lepény {1!, 3!, 7!} energia (Joule): 1102.070 kJ; energia (kalória): 263.225 kcal; zsír: 5.348 g; zsírsav: 1.042 g; szénhidrát: 41.950 g; cukor: 1.571 g; só: 0.003 g; kalcium: 124.254 mg; telített zsírsav: 2.428 g; fehérje (össz): 9.494 g; tejkalcium: 120.000 mg
Uzsonna	· Kefir {7!} · Egyenes kifli {1!, 7!} · Kefir {7!} energia (Joule): 405.750 kJ; energia (kalória): 96.912 kcal; zsír: 5.400 g; zsírsav: 4.575 g; szénhidrát: 6.900 g; cukor: 6.900 g; só: 0.450 g; kalcium: 180.000 mg; fehérje (össz): 5.100 g; tejkalcium: 180.000 mg · 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	· Gyümölcs joghurt {7!} · Fahéjas Abonett · Alma · 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 · Fahéjas Abonett energia (Joule): 309.800 kJ; energia (kalória): 73.995 kcal; zsír: 0.540 g; szénhidrát: 14.200 g; cukor: 0.360 g; só: 0.048 g; telített zsírsav: 0.100 g; fehérje (össz): 1.620 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	· Tej {7!} · Túrós táska {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; tejkalcium: 240.000 mg · Túrós táska {1!, 3!, 6!, 7!, 8!, 9!, 10!, 11!, 12!} energia (Joule): 789.250 kJ; energia (kalória): 188.509 kcal; zsír: 9.020 g; szénhidrát: 22.165 g; cukor: 5.720 g; só: 0.275 g; telített zsírsav: 3.795 g; fehérje (össz): 4.290 g	· Limonádé · Csirkemell sonka {3!} · Margarín · Teljeskiőrlésű olaszkiífi {1!} · Kígyóborka · 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 · Csirkemell sonka {3!} energia (Joule): 108.700 kJ; energia (kalória): 25.963 kcal; zsír: 0.280 g; zsírsav: 0.272 g; szénhidrát: 1.400 g; só: 0.460 g; fehérje (össz): 4.440 g · Margarín 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 · Teljeskiőrlésű olaszkiífi {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 · Trappista sajt {7!} · Margarín · 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 · 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: 0.045 g; kalcium: 115.000 mg; fehérje (össz): 5.000 g; tejkalcium: 115.000 mg · Margarín 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

Életrani értékek összesítő	energia (Joule): 3893.8220 kJ energia (kalória): 929.0150 kcal zsír: 30.7210 g zsírsav: 7.1460 g szénhidrát: 116.6140 g cukor: 35.2430 g só: 1.5530 g kalcium: 834.2400 mg telített zsírsav: 6.5560 g fehérje (össz): 43.0430 g tejkalcium: 715.0000 mg	energia (Joule): 3801.2430 kJ energia (kalória): 907.0240 kcal zsír: 24.5930 g zsírsav: 11.1010 g szénhidrát: 125.6600 g cukor: 30.2340 g só: 0.9090 g kalcium: 306.6620 mg telített zsírsav: 2.2800 g fehérje (össz): 41.4640 g tejkalcium: 283.7500 mg	energia (Joule): 3879.9650 kJ energia (kalória): 925.7060 kcal zsír: 40.7290 g zsírsav: 8.0870 g szénhidrát: 95.3070 g cukor: 21.3850 g só: 1.2250 g kalcium: 636.3500 mg telített zsírsav: 14.2550 g fehérje (össz): 40.0710 g tejkalcium: 629.5000 mg	energia (Joule): 3813.8360 kJ energia (kalória): 908.4200 kcal zsír: 29.7900 g zsírsav: 9.9410 g szénhidrát: 122.3770 g cukor: 24.6380 g só: 2.8310 g kalcium: 287.6640 mg telített zsírsav: 4.6000 g koleszterin: 18.0000 mg fehérje (össz): 34.0530 g tejkalcium: 264.2500 mg	energia (Joule): 3873.8460 kJ energia (kalória): 923.1720 kcal zsír: 33.2690 g zsírsav: 15.1010 g szénhidrát: 115.9900 g cukor: 13.3160 g só: 1.5490 g kalcium: 386.5520 mg telített zsírsav: 4.9330 g fehérje (össz): 36.9030 g tejkalcium: 370.6000 mg
-------------------------------	---	--	---	--	--



INNOVEN Kft.
Adószám: 12688030-2-13
INNOVEN Kft.
Menü: **1. Bölcsőde 4x**
27. hét (2026-06-29 - 2026-07-05)

Étlap

Korosztály: **Bölcsis (1-3 év)**

Étkezés	Hétfő 2026.06.29.	Kedd 2026.06.30.	Szerda 2026.07.01.	Csütörtök 2026.07.02.	Péntek 2026.07.03.		
5 	Földimogyoró és abból készült termékek	6 	Szójabab és abból készült termékek	7 	Tej és abból készült termékek (beleértve 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