



INNOVEN Kft.

Adószám: 12688030-2-13

INNOVEN Kft.

Menü: 2.2.1 Tejmentes

27. hét (2026-06-29 - 2026-07-05)

Étlap

Korosztály: Óvodás (4-6 év)

Étkezés	Hétfő 2026.06.29.	Kedd 2026.06.30.	Szerda 2026.07.01.	Csütörtök 2026.07.02.	Péntek 2026.07.03.
Tízórai	- Tea - Zala felvágott - Margarin - Teljes kiőrlésű zsemle {1!} - Kígyóuborka 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 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): 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 Kígyóuborka energia (Joule): 9.828 kJ; energia (kalória): 2.347 kcal; zsír: 0.020 g; szénhidrát: 0.340 g; cukor: 0.340 g; fehérje (össz): 0.220 g	- Tea - Tojáskrém {3!, 10!} - Teljes kiőrlésű olasz kifli {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): 422.998 kJ; energia (kalória): 101.032 kcal; zsír: 8.859 g; zsírsav: 7.352 g; szénhidrát: 0.465 g; cukor: 0.206 g; só: 0.010 g; kalcium: 12.375 mg; fehérje (össz): 4.751 g Teljes kiőrlésű olasz kifli {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: 0.080 g; szénhidrát: 0.400 g; cukor: 0.400 g; fehérje (össz): 0.280 g	- Tea - Párizsi - Margarin - Teljes kiőrlésű zsemle {1!} - Jégcsap retek 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 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 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 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 - Hamis körözött kölessel - Félbarna kenyér {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 Hamis körözött kölessel energia (Joule): 237.278 kJ; energia (kalória): 56.672 kcal; zsír: 3.217 g; zsírsav: 2.953 g; szénhidrát: 6.035 g; cukor: 0.029 g; só: 0.037 g; kalcium: 0.025 mg; telített zsírsav: 0.011 g; fehérje (össz): 0.853 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	- Tea - Diétás felvágott - Teljes kiőrlésű zsemle {1!} - Kápia 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 Diétás felvágott energia (Joule): 63.400 kJ; energia (kalória): 15.143 kcal; zsír: 0.200 g; szénhidrát: 0.400 g; só: 0.390 g; fehérje (össz): 2.800 g 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 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
Ebéd	- Zöldségleves {1!, 3!, 9!, 12!} - Csikós sertéstokány {1!} - Főtt szarvacskaszerű tészta {1!, 3!} Zöldségleves {1!, 3!, 9!, 12!} energia (Joule): 220.345 kJ; energia (kalória): 52.629 kcal; zsír: 0.747 g; zsírsav: 0.506 g; szénhidrát: 9.328 g; cukor: 2.176 g; só: 0.011 g; kalcium: 8.475 mg; fehérje (össz): 1.002 g Csikós sertéstokány {1!} energia (Joule): 558.374 kJ; energia (kalória): 133.365 kcal; zsír: 4.880 g; zsírsav: 0.226 g; szénhidrát: 9.569 g; só: 0.112 g; kalcium: 8.550 mg; telített zsírsav: 0.045 g; fehérje (össz): 11.885 g Főtt szarvacskaszerű tészta {1!, 3!} energia (Joule): 921.860 kJ; energia (kalória): 220.183 kcal; zsír: 1.339 g; zsírsav: 0.452 g; szénhidrát: 43.800 g; só: 0.120 g; fehérje (össz): 7.500 g	- Lebbencsleves {1!, 3!, 9!} - Egyben sült fasírt {1!, 3!} - Lencsefőzelék {1!, 10!} Lebbencsleves {1!, 3!, 9!} energia (Joule): 431.548 kJ; energia (kalória): 103.074 kcal; zsír: 0.904 g; zsírsav: 0.469 g; szénhidrát: 20.262 g; cukor: 0.112 g; só: 0.018 g; kalcium: 5.950 mg; fehérje (össz): 3.012 g Egyben sült fasírt {1!, 3!} energia (Joule): 525.850 kJ; energia (kalória): 125.598 kcal; zsír: 4.963 g; zsírsav: 1.285 g; szénhidrát: 8.693 g; cukor: 0.054 g; só: 0.160 g; kalcium: 13.835 mg; fehérje (össz): 10.920 g Lencsefőzelék {1!, 10!} energia (Joule): 959.550 kJ; energia (kalória): 229.185 kcal; zsír: 2.769 g; zsírsav: 0.455 g; szénhidrát: 37.932 g; cukor: 1.499 g; só: 0.017 g; kalcium: 0.009 mg; telített zsírsav: 0.135 g; fehérje (össz): 12.553 g	- Brokkoli krémleves {1!} - Sertésült - Petrezselymes rizs - Uborkasaláta Brokkoli krémleves {1!} energia (Joule): 393.776 kJ; energia (kalória): 94.053 kcal; zsír: 1.239 g; zsírsav: 0.452 g; szénhidrát: 16.480 g; cukor: 1.219 g; só: 0.060 g; kalcium: 45.200 mg; telített zsírsav: 0.132 g; fehérje (össz): 3.679 g Sertésült energia (Joule): 430.564 kJ; energia (kalória): 102.839 kcal; zsír: 5.360 g; zsírsav: 0.452 g; szénhidrát: 0.274 g; só: 0.128 g; kalcium: 10.200 mg; fehérje (össz): 12.605 g Petrezselymes rizs energia (Joule): 909.260 kJ; energia (kalória): 217.174 kcal; zsír: 0.691 g; zsírsav: 0.452 g; szénhidrát: 46.794 g; kalcium: 7.350 mg; fehérje (össz): 4.932 g 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	- Szilvaleves {1!} - Rakott burgonya húsos {1!, 3!} - Vegyes savanyúság Szilvaleves {1!} energia (Joule): 264.453 kJ; energia (kalória): 63.165 kcal; zsír: 0.903 g; zsírsav: 0.001 g; szénhidrát: 12.255 g; cukor: 7.809 g; só: 0.016 g; kalcium: 0.015 mg; telített zsírsav: 0.095 g; fehérje (össz): 0.952 g Rakott burgonya húsos {1!, 3!} energia (Joule): 1509.764 kJ; energia (kalória): 360.601 kcal; zsír: 9.724 g; zsírsav: 2.030 g; szénhidrát: 45.805 g; cukor: 0.095 g; só: 0.156 g; kalcium: 33.555 mg; telített zsírsav: 0.225 g; fehérje (össz): 20.561 g Vegyes savanyúság energia (Joule): 65.576 kJ; energia (kalória): 15.663 kcal; zsír: 0.045 g; szénhidrát: 2.969 g; cukor: 1.414 g; kalcium: 0.006 mg; fehérje (össz): 0.513 g	- Tárkonyos sertés raguleves {1!, 9!} - Teljbegriz kakao szórással {1!} - Alma - Teljes kiőrlésű kenyér {1!} Tárkonyos sertés raguleves {1!, 9!} energia (Joule): 720.281 kJ; energia (kalória): 174.183 kcal; zsír: 5.583 g; zsírsav: 0.532 g; szénhidrát: 17.013 g; cukor: 3.641 g; só: 0.117 g; kalcium: 13.950 mg; telített zsírsav: 0.090 g; fehérje (össz): 12.878 g Teljbegriz kakao szórással {1!} energia (Joule): 856.485 kJ; energia (kalória): 204.569 kcal; zsír: 1.759 g; zsírsav: 0.103 g; szénhidrát: 45.293 g; cukor: 24.930 g; só: 0.136 g; kalcium: 0.120 mg; telített zsírsav: 0.150 g; fehérje (össz): 1.653 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 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
Uzsonna	- Száraz szalámi - Margarin - Félbarna kenyér {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 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	- Gyümölcsös gabonaital zabpehellyel - Fahéjas Abonett Gyümölcsös gabonaital zabpehellyel energia (Joule): 768.040 kJ; energia (kalória): 183.443 kcal; zsír: 2.940 g; zsírsav: 1.750 g; szénhidrát: 34.418 g; cukor: 12.143 g; só: 0.090 g; kalcium: 18.765 mg; telített zsírsav: 0.100 g; fehérje (össz): 4.250 g Fahéjas Abonett energia (Joule): 464.700 kJ; energia (kalória): 110.992 kcal; zsír: 0.810 g; szénhidrát: 21.300 g; cukor: 0.540 g; só: 0.072 g; telített zsírsav: 0.150 g; fehérje (össz): 2.430 g	- Zala felvágott - Margarin - Félbarna kenyér {1!} 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 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	- Diétás felvágott - Margarin - Teljes kiőrlésű olasz kifli {1!} - Kígyóuborka Diétás felvágott energia (Joule): 63.400 kJ; energia (kalória): 15.143 kcal; zsír: 0.200 g; szénhidrát: 0.400 g; só: 0.390 g; fehérje (össz): 2.800 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 olasz kifli {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 Kígyóuborka 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	- Párizsi - Margarin - Zsemle {1!} 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): 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

Életrani értékek összesítve	energia (Joule): 4110.6270 kJ energia (kalória): 979.7910 kcal zsír: 32.6480 g zsírsav: 24.2990 g szénhidrát: 130.9850 g cukor: 7.7140 g só: 2.5630 g kalcium: 27.0550 mg telített zsírsav: 0.1650 g fehérje (össz): 36.8530 g		energia (Joule): 4442.0220 kJ energia (kalória): 1059.1840 kcal zsír: 24.2470 g zsírsav: 11.3110 g szénhidrát: 160.9880 g cukor: 20.0720 g só: 1.0870 g kalcium: 50.9640 mg telített zsírsav: 0.7450 g fehérje (össz): 44.8020 g		energia (Joule): 4154.6680 kJ energia (kalória): 990.3120 kcal zsír: 32.0620 g zsírsav: 20.3880 g szénhidrát: 133.5460 g cukor: 7.9260 g só: 2.5130 g kalcium: 72.7860 mg telített zsírsav: 0.2520 g fehérje (össz): 38.4250 g		energia (Joule): 3897.6190 kJ energia (kalória): 929.1540 kcal zsír: 25.5510 g zsírsav: 12.6010 g szénhidrát: 134.3620 g cukor: 14.8450 g só: 1.9190 g kalcium: 43.6310 mg telített zsírsav: 0.6910 g fehérje (össz): 37.0500 g		energia (Joule): 4048.1460 kJ energia (kalória): 962.4770 kcal zsír: 20.9240 g zsírsav: 8.2720 g szénhidrát: 156.4400 g cukor: 38.9790 g só: 2.9390 g kalcium: 24.6000 mg telített zsírsav: 0.3600 g fehérje (össz): 34.6210 g			
	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 (béltréve 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 szulfittok	
	13	Csillagfűrt és a belőle készült termékek		14	Puhatestűek és a belőlük készült termékek							



INNOVEN Kft.

Adószám: 12688030-2-13

INNOVEN Kft.

Menü: **2.2.1 Tejmentes**

27. hét (2026-06-29 - 2026-07-05)

Étlap

Korosztály: **Óvodás (4-6 év)**

Dietetikus - Szommer Réka