



INNOVEN Kft.

Adószám: 12688030-2-13

INNOVEN Kft.

Menü: 1. Bölcsőde 4x

29. hét (2026-07-13 - 2026-07-19)

Étlap

Korosztály: Bölcsis (1-3 év)

Étkezés	Hétfő 2026.07.13.	Kedd 2026.07.14.	Szerda 2026.07.15.	Csütörtök 2026.07.16.	Péntek 2026.07.17.
Reggeli	· Tej {7!} · Magyaros vajkrém {7!} · Egyenes kifli {1!, 7!} · 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 · 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 · 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 · 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 · Kefíres túrókrém {7!} · Teljes kiőrlésű olaszkifli {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 · 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; tejkalcium: 22.500 mg · Teljes kiőrlésű olaszkifli {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	· Tejeskávé {7!} · Csavart kalács {1!, 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 · Csavart kalács {1!, 7!} energia (Joule): 604.400 kJ; energia (kalória): 143.200 kcal; zsír: 3.320 g; szénhidrát: 24.400 g; cukor: 5.200 g; só: 0.272 g; telített zsírsav: 0.520 g; fehérje (össz): 3.960 g	· Tea · Tojáskrém {3!, 10!} · Teljeskiőrlésű olaszkifli {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 · Teljeskiőrlésű olaszkifli {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 · Trappista sajt {7!} · Margarin · 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 · 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; tejkalcium: 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 · 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	· 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	· 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	· 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	· 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	· Zabkekszt {1!, 3!, 5!, 6!, 7!, 8!} · Zabkekszt {1!, 3!, 5!, 6!, 7!, 8!} energia (Joule): 192.300 kJ; energia (kalória): 45.930 kcal; zsír: 1.990 g; szénhidrát: 5.680 g; cukor: 1.460 g; só: 0.080 g; telített zsírsav: 0.900 g; fehérje (össz): 0.750 g
Ebéd	· Sertés aprópecsenye {1!} · Brokkolifőzelék {1!, 7!} · Sertés aprópecsenye {1!} energia (Joule): 528.622 kJ; energia (kalória): 126.260 kcal; zsír: 4.667 g; zsírsav: 0.452 g; szénhidrát: 8.471 g; cukor: 0.066 g; só: 0.106 g; kalcium: 8.500 mg; fehérje (össz): 11.670 g · Brokkolifőzelék {1!, 7!} energia (Joule): 901.716 kJ; energia (kalória): 215.372 kcal; zsír: 4.698 g; zsírsav: 0.904 g; szénhidrát: 34.633 g; cukor: 22.103 g; kalcium: 238.620 mg; telített zsírsav: 2.000 g; fehérje (össz): 7.831 g; tejkalcium: 125.500 mg	· Tojásfelfújt {1!, 3!, 7!} · Sóska-főzelék {1!, 7!} · Főtt burgonya fél adag 0 · Tojásfelfújt {1!, 3!, 7!} energia (Joule): 718.781 kJ; energia (kalória): 171.677 kcal; zsír: 7.649 g; zsírsav: 4.182 g; szénhidrát: 16.570 g; cukor: 0.274 g; só: 0.038 g; kalcium: 26.440 mg; telített zsírsav: 0.428 g; fehérje (össz): 8.673 g; tejkalcium: 11.000 mg · Sóska-főzelék {1!, 7!} energia (Joule): 735.240 kJ; energia (kalória): 175.610 kcal; zsír: 5.949 g; zsírsav: 2.038 g; szénhidrát: 21.068 g; cukor: 4.798 g; só: 0.009 g; kalcium: 248.015 mg; telített zsírsav: 2.000 g; fehérje (össz): 7.600 g; tejkalcium: 133.000 mg · 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	· Vasalt csirkecomb {1!} · Petrezselymes burgonya · Friss saláta {10!} · Vasalt csirkecomb {1!} energia (Joule): 447.464 kJ; energia (kalória): 106.876 kcal; zsír: 3.200 g; zsírsav: 0.452 g; szénhidrát: 7.344 g; koleszterin: 42.500 mg; fehérje (össz): 11.435 g · Petrezselymes burgonya energia (Joule): 609.310 kJ; energia (kalória): 145.532 kcal; zsír: 0.803 g; zsírsav: 0.572 g; szénhidrát: 30.098 g; kalcium: 20.450 mg; fehérje (össz): 3.794 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	· Darált sertéshús · Zöldbabfőzelék {1!, 7!} · Darált sertéshús energia (Joule): 293.564 kJ; energia (kalória): 70.117 kcal; zsír: 3.740 g; zsírsav: 0.452 g; szénhidrát: 0.194 g; só: 0.085 g; kalcium: 6.800 mg; fehérje (össz): 8.405 g · Zöldbabfőzelék {1!, 7!} energia (Joule): 715.541 kJ; energia (kalória): 170.905 kcal; zsír: 4.597 g; zsírsav: 0.452 g; szénhidrát: 24.191 g; cukor: 2.600 g; só: 0.001 g; kalcium: 173.065 mg; telített zsírsav: 2.000 g; fehérje (össz): 7.216 g; tejkalcium: 128.250 mg	· Kinizsileves {1!, 3!, 9!} · Dejós tészta {1!, 3!, 8!, 12!} · Alma · Kinizsileves {1!, 3!, 9!} energia (Joule): 531.268 kJ; energia (kalória): 126.891 kcal; zsír: 3.741 g; zsírsav: 0.492 g; szénhidrát: 11.533 g; cukor: 1.428 g; só: 0.084 g; kalcium: 12.700 mg; fehérje (össz): 9.978 g · Dejós tészta {1!, 3!, 8!, 12!} energia (Joule): 842.780 kJ; energia (kalória): 201.290 kcal; zsír: 1.099 g; zsírsav: 0.452 g; szénhidrát: 40.105 g; cukor: 4.995 g; só: 0.100 g; kalcium: 0.030 mg; fehérje (össz): 6.750 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
Uzsonna	· Tea · Reszelt sajt {7!} · 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 · Reszelt 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; tejkalcium: 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 · 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	· Tea · Tavaszi felvágott {6!, 7!, 9!, 10!} · Margarin · Zsemle {1!} · Zöldpaprika · 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 · 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 · Zöldpaprika energia (Joule): 16.800 kJ; energia (kalória): 4.013 kcal; szénhidrát: 0.600 g; fehérje (össz): 0.200 g	· Tea · Házi húspástétom {3!, 10!} · Teljeskiőrlésű zsemle {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 · Házi húspástétom {3!, 10!} energia (Joule): 321.710 kJ; energia (kalória): 76.839 kcal; zsír: 6.339 g; zsírsav: 4.227 g; szénhidrát: 0.301 g; cukor: 0.069 g; só: 0.053 g; kalcium: 4.300 mg; fehérje (össz): 4.341 g · 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	· Gyümölcs joghurt {7!} · Kifli {1!, 7!} · 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 · Kifli {1!, 7!} energia (Joule): 784.800 kJ; energia (kalória): 185.400 kcal; zsír: 2.025 g; szénhidrát: 36.000 g; cukor: 0.900 g; só: 0.675 g; kalcium: 9.450 mg; telített zsírsav: 0.810 g; fehérje (össz): 5.850 g	· Tej {7!} · Pizzás csiga {1!, 3!, 6!, 7!, 8!, 9!, 10!} · 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 · Pizzás csiga {1!, 3!, 6!, 7!, 8!, 9!, 10!} energia (Joule): 721.050 kJ; energia (kalória): 172.220 kcal; zsír: 8.855 g; szénhidrát: 18.645 g; cukor: 1.815 g; só: 0.605 g; telített zsírsav: 4.180 g; fehérje (össz): 3.960 g



INNOVEN Kft.
Adószám: 12688030-2-13
INNOVEN Kft.
Menü: 1. Bölcsőde 4x
29. hét (2026-07-13 - 2026-07-19)

Étlap

Korosztály: Bölcsis (1-3 év)

Étkezés	Hétfő 2026.07.13.	Kedd 2026.07.14.	Szerda 2026.07.15.	Csütörtök 2026.07.16.	Péntek 2026.07.17.			
Élettani értékek összesítve	energia (Joule): 3839.2260 kJ energia (kalória): 915.9760 kcal zsír: 33.7460 g zsírsav: 14.1390 g szénhidrát: 110.4230 g cukor: 41.0150 g só: 1.5640 g kalcium: 603.4440 mg telített zsírsav: 6.5560 g fehérje (össz): 39.4920 g tejkalcium: 481.8000 mg	energia (Joule): 3433.9420 kJ energia (kalória): 818.0980 kcal zsír: 27.8920 g zsírsav: 16.8580 g szénhidrát: 107.4780 g cukor: 21.7470 g só: 1.2680 g kalcium: 308.2530 mg telített zsírsav: 2.6080 g fehérje (össz): 30.4600 g tejkalcium: 166.5000 mg	energia (Joule): 3508.8580 kJ energia (kalória): 834.9020 kcal zsír: 20.3650 g zsírsav: 5.3000 g szénhidrát: 121.3090 g cukor: 17.5260 g só: 1.0460 g kalcium: 264.7860 mg telített zsírsav: 4.6400 g koleszterin: 42.5000 mg fehérje (össz): 38.1210 g tejkalcium: 240.0000 mg	energia (Joule): 3591.9030 kJ energia (kalória): 854.0890 kcal zsír: 24.7230 g zsírsav: 10.2650 g szénhidrát: 120.7390 g cukor: 23.0700 g só: 1.7970 g kalcium: 347.8890 mg telített zsírsav: 3.1700 g fehérje (össz): 35.3900 g tejkalcium: 278.2500 mg	energia (Joule): 3942.8680 kJ energia (kalória): 940.7290 kcal zsír: 35.1470 g zsírsav: 13.7470 g szénhidrát: 114.3880 g cukor: 19.4270 g só: 1.8140 g kalcium: 367.7540 mg telített zsírsav: 9.1400 g fehérje (össz): 37.0570 g tejkalcium: 355.0000 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