



INNOVEN Kft.
Adószám: 12688030-2-13
INNOVEN Kft.
Menü: **1. Bölcsőde 4x**
31. hét (2026-07-27 - 2026-08-02)

Étlap

Korosztály: **Bölcsis (1-3 év)**

Étkezés	Hétfő 2026.07.27.	Kedd 2026.07.28.	Szerda 2026.07.29.	Csütörtök 2026.07.30.	Péntek 2026.07.31.
Reggeli	· Tea · Körözött {7!} · Teljes kiőrlésű olaszkiífi {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 · Körözött {7!} energia (Joule): 154.053 kJ; energia (kalória): 36.794 kcal; zsír: 2.271 g; zsírsav: 0.005 g; szénhidrát: 1.222 g; kalcium: 21.515 mg; fehérje (össz): 2.792 g; tejkealcium: 21.500 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	· Tej {7!} · Főtt tojás karika {3!} · Margarin · Zsemle {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 · 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 · 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	· Tej {7!} · Méz · Margarin · Fonott kalács {1!, 3!, 7!} · 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 · Méz energia (Joule): 109.440 kJ; energia (kalória): 26.139 kcal; szénhidrát: 6.480 g; cukor: 6.480 g; kalcium: 3.200 mg; fehérje (össz): 0.032 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 · 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	· Tejeskávé {7!} · Sajtkrém {7!} · Teljes kiőrlésű zsemle {1!} · Paradicsom · 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; tejkealcium: 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; tejkealcium: 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 · Paradicsom energia (Joule): 19.400 kJ; energia (kalória): 4.634 kcal; zsír: 0.040 g; szénhidrát: 0.800 g; fehérje (össz): 0.200 g	· Tej {7!} · Zöldfűszeres túrókrém {7!} · Teljes kiőrlésű olaszkiífi {1!} · 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 túrókrém {7!} energia (Joule): 147.137 kJ; energia (kalória): 35.143 kcal; zsír: 2.252 g; zsírsav: 0.001 g; szénhidrát: 0.899 g; cukor: 0.004 g; kalcium: 21.500 mg; fehérje (össz): 2.739 g; tejkealcium: 21.500 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
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	· 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	· 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
Ebéd	· Sajtpuffancs {1!, 3!, 7!} · Zöldborsófőzelék {1!, 7!} · 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): 6.219 g; tejkealcium: 28.750 mg · Zöldborsófőzelék {1!, 7!} energia (Joule): 1053.494 kJ; energia (kalória): 251.623 kcal; zsír: 4.521 g; zsírsav: 0.678 g; szénhidrát: 38.858 g; cukor: 5.057 g; kalcium: 129.455 mg; telített zsírsav: 2.000 g; fehérje (össz): 12.568 g; tejkealcium: 123.300 mg	· Rakott burgonya {1!, 3!, 7!} · Almakompót · Rakott burgonya {1!, 3!, 7!} energia (Joule): 1028.214 kJ; energia (kalória): 245.586 kcal; zsír: 8.314 g; zsírsav: 2.030 g; szénhidrát: 32.080 g; cukor: 0.095 g; só: 1.250 g; kalcium: 28.855 mg; koloszterin: 18.000 mg; fehérje (össz): 9.396 g; tejkealcium: 5.500 mg · Almakompót energia (Joule): 143.378 kJ; energia (kalória): 34.245 kcal; zsír: 0.213 g; zsírsav: 0.001 g; szénhidrát: 7.639 g; cukor: 7.573 g; kalcium: 0.024 mg; fehérje (össz): 0.209 g	· Darált sertéshús · Kertészfőzelék {1!, 7!, 9!, 12!} · 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 · Kertészfőzelék {1!, 7!, 9!, 12!} energia (Joule): 740.124 kJ; energia (kalória): 176.776 kcal; zsír: 3.710 g; zsírsav: 0.563 g; szénhidrát: 27.645 g; cukor: 5.425 g; kalcium: 130.053 mg; telített zsírsav: 2.000 g; fehérje (össz): 7.000 g; tejkealcium: 120.000 mg	· Daragaluska leves {1!, 3!, 9!} · Egyben sült fasírt {1!, 3!} · Burgonyafőzelék {1!, 7!} · Daragaluska leves {1!, 3!, 9!} energia (Joule): 355.923 kJ; energia (kalória): 85.012 kcal; zsír: 2.057 g; zsírsav: 1.531 g; szénhidrát: 12.437 g; cukor: 1.347 g; kalcium: 13.550 mg; fehérje (össz): 3.492 g · 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 · Burgonyafőzelék {1!, 7!} energia (Joule): 742.742 kJ; energia (kalória): 177.402 kcal; zsír: 3.553 g; zsírsav: 0.535 g; szénhidrát: 28.872 g; kalcium: 132.000 mg; telített zsírsav: 2.000 g; fehérje (össz): 6.397 g; tejkealcium: 120.000 mg	· Gulyásleves {1!, 3!, 9!} · Vajas piskóta {1!, 3!, 7!} · Barackos gyümölcsvelő · Alma · Gulyásleves {1!, 3!, 9!} energia (Joule): 475.464 kJ; energia (kalória): 113.564 kcal; zsír: 6.520 g; zsírsav: 1.667 g; szénhidrát: 34.710 g; cukor: 2.194 g; só: 0.064 g; kalcium: 16.185 mg; fehérje (össz): 8.950 g · Vajas piskóta {1!, 3!, 7!} energia (Joule): 995.464 kJ; energia (kalória): 237.762 kcal; zsír: 6.520 g; zsírsav: 1.667 g; szénhidrát: 34.710 g; cukor: 2.379 g; só: 0.300 g; kalcium: 90.628 mg; telített zsírsav: 2.470 g; fehérje (össz): 8.787 g; tejkealcium: 84.000 mg · 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
Uzsonna	· Tej {7!} · Krémes HA-SI {1!, 3!, 6!, 7!, 8!, 11!, 12!} · Körte · 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 · Krémes HA-SI {1!, 3!, 6!, 7!, 8!, 11!, 12!} energia (Joule): 1015.200 kJ; energia (kalória): 242.476 kcal; zsír: 10.880 g; szénhidrát: 31.040 g; cukor: 7.840 g; só: 0.480 g; telített zsírsav: 4.960 g; fehérje (össz): 4.480 g · 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	· Tea · Trappista sajt {7!} · Margarin · Teljes kiőrlésű olaszkiífi {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: 0.485 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 · 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	· Tej {7!} · Zala felvágott · Margarin · Teljes kiőrlésű zsemle {1!} · Kígyóuborka · 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 · 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 · 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	· 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; tejkealcium: 150.000 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	· Tea · Vajkrém {7!} · Egyenes kifli {1!, 7!} · 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; tejkealcium: 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 · 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



INNOVEN Kft.
Adószám: 12688030-2-13
INNOVEN Kft.
Menü: 1. Bölcsőde 4x
31. hét (2026-07-27 - 2026-08-02)

Étlap

Korosztály: Bölcsis (1-3 év)

Étkezés	Hétfő 2026.07.27.	Kedd 2026.07.28.	Szerda 2026.07.29.	Csütörtök 2026.07.30.	Péntek 2026.07.31.			
Élettani értékek összesítve	energia (Joule): 3908.3740 kJ energia (kalória): 932.6080 kcal zsír: 29.5380 g zsírsav: 3.8830 g szénhidrát: 127.3170 g cukor: 31.4560 g só: 0.9620 g kalcium: 427.1690 mg telített zsírsav: 11.3540 g fehérje (össz): 35.7650 g tejkalcium: 413.5500 mg	energia (Joule): 3969.8570 kJ energia (kalória): 946.1000 kcal zsír: 42.6490 g zsírsav: 26.5980 g szénhidrát: 102.8080 g cukor: 25.9570 g só: 2.6550 g kalcium: 399.2030 mg telített zsírsav: 4.1800 g koleszterin: 18.0000 mg fehérje (össz): 34.9760 g tejkalcium: 360.5000 mg	energia (Joule): 3956.4810 kJ energia (kalória): 943.2570 kcal zsír: 41.4850 g zsírsav: 20.0290 g szénhidrát: 99.5590 g cukor: 23.3950 g só: 1.4450 g kalcium: 620.0530 mg telített zsírsav: 10.3000 g fehérje (össz): 38.6870 g tejkalcium: 600.0000 mg	energia (Joule): 3938.3150 kJ energia (kalória): 938.6230 kcal zsír: 25.5920 g zsírsav: 6.4220 g szénhidrát: 130.7760 g cukor: 17.4120 g só: 1.5300 g kalcium: 661.6220 mg telített zsírsav: 6.4650 g fehérje (össz): 41.9420 g tejkalcium: 617.0000 mg	energia (Joule): 3596.4780 kJ energia (kalória): 858.1150 kcal zsír: 27.4940 g zsírsav: 3.0270 g szénhidrát: 112.4390 g cukor: 15.7370 g só: 1.2370 g kalcium: 369.6450 mg telített zsírsav: 7.1460 g fehérje (össz): 35.8460 g tejkalcium: 346.8000 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