



INNOVEN Kft.

Adószám: 12688030-2-13

INNOVEN Kft.

Menü: 2. Gyermek

29. hét (2026-07-13 - 2026-07-19)

Étlap

Korosztály: Óvodás (4-6 év)

Étkezés	Hétfő 2026.07.13.	Kedd 2026.07.14.	Szerda 2026.07.15.	Csütörtök 2026.07.16.	Péntek 2026.07.17.
	· Tej {7!} · Magyaros vajkrém {7!} · Egyenes kifli {1!, 7!} · Kígyóborka · Tej {7!} energia (Joule): 406.000 kJ; energia (kalória): 96.971 kcal; zsír: 3.000 g; szénhidrát: 10.900 g; kalcium: 228.000 mg; fehérje (össz): 6.800 g; tejkalcium: 228.000 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): 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 · 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 olaszkiifli {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 · Kefíres túrókrém {7!} energia (Joule): 155.531 kJ; energia (kalória): 37.149 kcal; zsír: 1.766 g; zsírsav: 0.305 g; szénhidrát: 1.423 g; cukor: 0.585 g; só: 0.030 g; kalcium: 28.450 mg; fehérje (össz): 3.642 g; tejkalcium: 26.000 mg · Teljes kiőrlésű olaszkiifli {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	· Tejeskávé {7!} · Csavart kalács {1!, 7!} · Tejeskávé {7!} energia (Joule): 476.595 kJ; energia (kalória): 113.832 kcal; zsír: 3.026 g; zsírsav: 0.021 g; szénhidrát: 14.705 g; cukor: 3.497 g; só: 0.001 g; kalcium: 228.021 mg; fehérje (össz): 6.841 g; tejkalcium: 228.000 mg · Csavart kalács {1!, 7!} energia (Joule): 755.500 kJ; energia (kalória): 179.000 kcal; zsír: 4.150 g; szénhidrát: 30.500 g; cukor: 6.500 g; só: 0.340 g; telített zsírsav: 0.650 g; fehérje (össz): 4.950 g	· Tea · Tojáskrém {3!, 10!} · Teljes kiőrlésű olaszkiifli {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): 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 olaszkiifli {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): 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 · Trappista sajt {7!} energia (Joule): 410.700 kJ; energia (kalória): 98.094 kcal; zsír: 7.800 g; zsírsav: 7.749 g; szénhidrát: 0.480 g; cukor: 0.480 g; só: 0.728 g; kalcium: 172.500 mg; fehérje (össz): 7.500 g; tejkalcium: 172.500 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): 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
	· Pirított zöldségleves {1!, 3!, 9!, 12!} · Zöldborsós sertéstokány {1!} · Bulgur {1!} · Pirított zöldségleves {1!, 3!, 9!, 12!} energia (Joule): 325.337 kJ; energia (kalória): 77.706 kcal; zsír: 0.314 g; zsírsav: 0.076 g; szénhidrát: 15.406 g; cukor: 2.280 g; só: 0.011 g; kalcium: 18.440 mg; fehérje (össz): 1.798 g · Zöldborsós sertéstokány {1!} energia (Joule): 590.834 kJ; energia (kalória): 141.119 kcal; zsír: 4.766 g; zsírsav: 0.452 g; szénhidrát: 10.824 g; cukor: 0.070 g; só: 0.111 g; kalcium: 8.550 mg; fehérje (össz): 12.798 g · Bulgur {1!} energia (Joule): 877.460 kJ; energia (kalória): 209.578 kcal; zsír: 1.297 g; zsírsav: 1.016 g; szénhidrát: 45.522 g; só: 0.026 g; fehérje (össz): 7.374 g	· Köményleves, pirított zsemlekockával {1!, 9!} · Rántott sajt {1!, 3!, 7!} · Párolt rizs · Uborkasaláta · Köményleves, pirított zsemlekockával {1!, 9!} energia (Joule): 285.813 kJ; energia (kalória): 68.265 kcal; zsír: 1.168 g; zsírsav: 0.466 g; szénhidrát: 12.725 g; cukor: 0.203 g; só: 0.035 g; kalcium: 24.525 mg; telített zsírsav: 0.044 g; fehérje (össz): 2.213 g · Rántott sajt {1!, 3!, 7!} energia (Joule): 1170.560 kJ; energia (kalória): 279.583 kcal; zsír: 16.893 g; zsírsav: 16.093 g; szénhidrát: 17.149 g; cukor: 0.859 g; só: 1.213 g; kalcium: 290.866 mg; fehérje (össz): 16.102 g; tejkalcium: 287.500 mg · Párolt rizs energia (Joule): 910.890 kJ; energia (kalória): 217.563 kcal; zsír: 0.929 g; zsírsav: 0.678 g; szénhidrát: 46.500 g; fehérje (össz): 4.800 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	· Sárgadinnye krémleves {1!, 7!} · Vasalt csirkecomb {1!} · Petrezselymes burgonya · Kovászos uborka {1!} · Sárgadinnye krémleves {1!, 7!} energia (Joule): 779.803 kJ; energia (kalória): 186.254 kcal; zsír: 4.063 g; zsírsav: 0.001 g; szénhidrát: 31.422 g; cukor: 10.036 g; kalcium: 136.600 mg; fehérje (össz): 5.627 g; tejkalcium: 136.600 mg · Vasalt csirkecomb {1!} energia (Joule): 504.564 kJ; energia (kalória): 120.514 kcal; zsír: 3.720 g; zsírsav: 0.452 g; szénhidrát: 7.394 g; koleszterin: 51.000 mg; fehérje (össz): 13.525 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 · Kovászos uborka {1!} energia (Joule): 23.835 kJ; energia (kalória): 5.693 kcal; zsír: 0.050 g; szénhidrát: 0.825 g; cukor: 0.825 g; só: 1.490 g; fehérje (össz): 0.485 g	· Kertészleves {1!, 3!, 9!, 12!} · Csirke nuggets {1!, 3!, 6!, 7!, 10!} · Zöldbabfőzelék {1!, 7!} · Kertészleves {1!, 3!, 9!, 12!} energia (Joule): 294.944 kJ; energia (kalória): 70.446 kcal; zsír: 0.625 g; zsírsav: 0.248 g; szénhidrát: 12.476 g; cukor: 2.125 g; só: 0.010 g; kalcium: 10.825 mg; fehérje (össz): 2.586 g · Csirke nuggets {1!, 3!, 6!, 7!, 10!} energia (Joule): 723.800 kJ; energia (kalória): 172.877 kcal; zsír: 8.400 g; szénhidrát: 16.100 g; cukor: 0.700 g; só: 1.050 g; telített zsírsav: 2.520 g; fehérje (össz): 7.700 g · Zöldbabfőzelék {1!, 7!} energia (Joule): 744.541 kJ; energia (kalória): 177.832 kcal; zsír: 3.447 g; zsírsav: 0.452 g; szénhidrát: 27.591 g; cukor: 2.600 g; só: 0.001 g; kalcium: 195.065 mg; fehérje (össz): 8.516 g; tejkalcium: 122.250 mg	· Sárgaborsó gulyás {1!, 7!, 9!, 10!} · Dejós tészta {1!, 3!, 8!, 12!} · Alma · Sárgaborsó gulyás {1!, 7!, 9!, 10!} energia (Joule): 848.819 kJ; energia (kalória): 202.738 kcal; zsír: 0.625 g; zsírsav: 0.755 g; szénhidrát: 23.462 g; cukor: 2.895 g; só: 0.064 g; kalcium: 120.350 mg; fehérje (össz): 15.275 g; tejkalcium: 114.000 mg · Dejós tészta {1!, 3!, 8!, 12!} energia (Joule): 990.780 kJ; energia (kalória): 236.639 kcal; zsír: 1.219 g; zsírsav: 0.452 g; szénhidrát: 47.235 g; cukor: 4.995 g; só: 0.120 g; kalcium: 0.030 mg; fehérje (össz): 8.100 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
	· Csirkemell sonka {3!} · Margarin · Teljes kiőrlésű zsemle {1!} · 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 · 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	· Tavaszi felvágott {6!, 7!, 9!, 10!} · Margarin · Zsemle {1!} · Zöldpaprika · 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: 0.031 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): 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 · Zöldpaprika energia (Joule): 16.800 kJ; energia (kalória): 4.013 kcal; szénhidrát: 0.600 g; fehérje (össz): 0.200 g	· Házi húspástétom {3!, 10!} · Teljes kiőrlésű zsemle {1!} · Kaliforniai paprika · 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 · 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 · 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): 103.669 kcal; zsír: 3.626 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	· Pizzás csiga {1!, 3!, 6!, 7!, 8!, 9!, 10!} · 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
Élettani értékek összesítve	energia (Joule): 4409.9990 kJ energia (kalória): 1051.2950 kcal zsír: 24.5950 g zsírsav: 9.4330 g szénhidrát: 160.4120 g cukor: 3.7840 g só: 2.3440 g kalcium: 256.2900 mg telített zsírsav: 1.1120 g fehérje (össz): 47.0550 g tejkalcium: 229.3000 mg	energia (Joule): 4596.8620 kJ energia (kalória): 1093.7730 kcal zsír: 35.2520 g zsírsav: 27.8030 g szénhidrát: 152.7430 g cukor: 8.4760 g só: 3.1890 g kalcium: 343.8770 mg telített zsírsav: 0.4040 g fehérje (össz): 41.7690 g tejkalcium: 313.5000 mg	energia (Joule): 4203.9170 kJ energia (kalória): 1000.6260 kcal zsír: 22.8110 g zsírsav: 5.2930 g szénhidrát: 150.0510 g cukor: 20.9270 g só: 2.6040 g kalcium: 388.8310 mg telített zsírsav: 0.7700 g koleszterin: 51.0000 mg fehérje (össz): 46.3610 g tejkalcium: 364.0000 mg	energia (Joule): 4196.7380 kJ energia (kalória): 998.5520 kcal zsír: 28.6330 g zsírsav: 10.0610 g szénhidrát: 144.5200 g cukor: 17.8940 g só: 2.7720 g kalcium: 373.9200 mg telített zsírsav: 3.6900 g fehérje (össz): 38.2710 g tejkalcium: 272.2500 mg	energia (Joule): 4203.1990 kJ energia (kalória): 1001.9010 kcal zsír: 31.8340 g zsírsav: 16.5930 g szénhidrát: 135.0360 g cukor: 20.5930 g só: 2.3370 g kalcium: 292.9100 mg telített zsírsav: 4.3000 g fehérje (össz): 41.9540 g tejkalcium: 286.5000 mg



INNOVEN Kft.

Adószám: 12688030-2-13

INNOVEN Kft.

Menü: **2. Gyermekek**

29. hét (2026-07-13 - 2026-07-19)

Étlap

Korosztály: **Óvodás (4-6 év)**

Dietetikus - Szommer Réka