



INNOVEN Kft.

Adószám: 12688030-2-13

INNOVEN Kft.

Menü: **2. Gyermek**

30. hét (2026-07-20 - 2026-07-26)

Étlap

Korosztály: **Óvodás (4-6 év)**

Étkezés	Hétfő 2026.07.20.	Kedd 2026.07.21.	Szerda 2026.07.22.	Csütörtök 2026.07.23.	Péntek 2026.07.24.
Tízórai	· Kakaó {7!} · Sajtkrém {7!} · Teljes kiőrlésű zsemle {1!} · Paradicsom · Kakaó {7!} energia (Joule): 532.609 kJ; energia (kalória): 127.211 kcal; zsír: 3.152 g; zsírsav: 0.144 g; szénhidrát: 17.667 g; cukor: 6.993 g; só: 0.001 g; kalcium: 228.042 mg; fehérje (össz): 6.930 g; tejkalcium: 228.000 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): 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 · 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!} · Gépsonka · Margarin · Teljes kiőrlésű olaszkiíli {1!} · Zöldpaprika · Tej {7!} energia (Joule): 406.000 kJ; energia (kalória): 96.971 kcal; zsír: 3.000 g; szénhidrát: 10.600 g; kalcium: 228.000 mg; fehérje (össz): 6.800 g; tejkalcium: 228.000 mg · Gépsonka energia (Joule): 130.960 kJ; energia (kalória): 31.279 kcal; zsír: 1.420 g; zsírsav: 1.278 g; szénhidrát: 0.080 g; só: 0.223 g; koleszterin: 14.000 mg; fehérje (össz): 4.520 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 olaszkiíli {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 · Zöldpaprika energia (Joule): 16.800 kJ; energia (kalória): 4.013 kcal; szénhidrát: 0.600 g; fehérje (össz): 0.200 g	· Tejeskávé {7!} · Olaszkiíli {1!} · Zöldfűszeres túrókrém {7!} · Kígyóuborka · 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 · Olaszkiíli {1!} energia (Joule): 840.600 kJ; energia (kalória): 200.774 kcal; zsír: 3.000 g; szénhidrát: 36.600 g; só: 0.720 g; telített zsírsav: 0.300 g; fehérje (össz): 6.000 g · Zöldfűszeres túrókrém {7!} energia (Joule): 177.987 kJ; energia (kalória): 42.512 kcal; zsír: 2.602 g; zsírsav: 0.001 g; szénhidrát: 1.084 g; cukor: 0.004 g; kalcium: 25.000 mg; fehérje (össz): 3.549 g; tejkalcium: 25.000 mg · 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	· Gyümölcsös zabkása, házi {7!} · Gyümölcsös zabkása, házi {7!} energia (Joule): 1238.740 kJ; energia (kalória): 295.868 kcal; zsír: 9.480 g; zsírsav: 8.200 g; szénhidrát: 40.790 g; cukor: 21.500 g; só: 0.600 g; kalcium: 265.300 mg; fehérje (össz): 11.400 g; tejkalcium: 240.000 mg	· Tea · Magyaros vajkrém {7!} · Zsemle {1!} · Jégscap 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 · Magyaros vajkrém {7!} energia (Joule): 156.700 kJ; energia (kalória): 37.427 kcal; zsír: 3.900 g; szénhidrát: 0.620 g; só: 0.110 g; kalcium: 1.300 mg; fehérje (össz): 0.210 g; tejkalcium: 1.300 mg · 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 · Jégscap 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
Ebéd	· Gyümölcsleves {1!, 7!} · Sertés rizottó {1!} · Csemege uborka · Gyümölcsleves {1!, 7!} energia (Joule): 483.598 kJ; energia (kalória): 115.507 kcal; zsír: 2.463 g; zsírsav: 0.001 g; szénhidrát: 18.330 g; cukor: 2.625 g; kalcium: 122.259 mg; fehérje (össz): 4.509 g; tejkalcium: 122.250 mg · Sertés rizottó {1!} energia (Joule): 1261.539 kJ; energia (kalória): 301.314 kcal; zsír: 5.698 g; zsírsav: 0.505 g; szénhidrát: 42.930 g; cukor: 0.453 g; só: 0.128 g; kalcium: 10.200 mg; fehérje (össz): 17.783 g · Csemege uborka energia (Joule): 28.770 kJ; energia (kalória): 6.872 kcal; zsír: 0.050 g; szénhidrát: 1.300 g; cukor: 1.300 g; só: 1.200 g; fehérje (össz): 0.300 g	· Zöldségleves {1!, 3!, 9!, 12!} · Sertéssült · Lencsefőzelék {1!, 7!, 10!} · Zöldségleves {1!, 3!, 9!, 12!} energia (Joule): 302.594 kJ; energia (kalória): 72.274 kcal; zsír: 0.813 g; zsírsav: 0.535 g; szénhidrát: 13.105 g; cukor: 2.818 g; só: 0.011 g; kalcium: 10.945 mg; fehérje (össz): 1.632 g · Sertéssült 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 · Lencsefőzelék {1!, 7!, 10!} energia (Joule): 1205.675 kJ; energia (kalória): 287.972 kcal; zsír: 4.654 g; zsírsav: 0.455 g; szénhidrát: 43.732 g; cukor: 1.499 g; kalcium: 127.759 mg; fehérje (össz): 17.308 g; tejkalcium: 127.750 mg	· Brokkoli krémleves pirított zsemlekockával {1!, 7!} · Rácos halfilé {1!, 4!, 7!} · Csemege uborka · Brokkoli krémleves pirított zsemlekockával {1!, 7!} energia (Joule): 631.376 kJ; energia (kalória): 150.803 kcal; zsír: 3.544 g; zsírsav: 0.452 g; szénhidrát: 21.850 g; cukor: 1.219 g; só: 0.054 g; kalcium: 170.200 mg; telített zsírsav: 0.087 g; fehérje (össz): 7.354 g; tejkalcium: 125.000 mg · Rácos halfilé {1!, 4!, 7!} energia (Joule): 1251.414 kJ; energia (kalória): 298.895 kcal; zsír: 6.368 g; zsírsav: 1.024 g; szénhidrát: 44.844 g; só: 0.123 g; kalcium: 34.550 mg; fehérje (össz): 13.995 g; tejkalcium: 16.500 mg · Csemege uborka energia (Joule): 28.770 kJ; energia (kalória): 6.872 kcal; zsír: 0.050 g; szénhidrát: 1.300 g; cukor: 1.300 g; só: 1.200 g; fehérje (össz): 0.300 g	· Pirított tésztaleves {1!, 3!, 9!} · Zöldséges csirkebecsínált {1!, 7!, 9!} · Rövid csőtészta {1!, 3!} · Pirított tésztaleves {1!, 3!, 9!} energia (Joule): 364.462 kJ; energia (kalória): 87.050 kcal; zsír: 0.867 g; zsírsav: 0.524 g; szénhidrát: 16.896 g; cukor: 2.951 g; só: 0.020 g; kalcium: 6.575 mg; fehérje (össz): 2.606 g · Zöldséges csirkebecsínált {1!, 7!, 9!} energia (Joule): 382.824 kJ; energia (kalória): 91.437 kcal; zsír: 3.757 g; zsírsav: 0.467 g; szénhidrát: 2.586 g; cukor: 1.060 g; kalcium: 10.450 mg; koleszterin: 42.500 mg; fehérje (össz): 11.027 g; tejkalcium: 5.500 mg · Rövid csőtészta {1!, 3!} energia (Joule): 767.860 kJ; energia (kalória): 183.401 kcal; zsír: 1.049 g; zsírsav: 0.452 g; szénhidrát: 35.100 g; só: 0.100 g; fehérje (össz): 7.000 g	· Húskockaleves {1!, 3!, 9!, 12!} · Almás lepény {1!, 3!, 6!, 7!, 8!, 11!} · Húskockaleves {1!, 3!, 9!, 12!} energia (Joule): 452.806 kJ; energia (kalória): 108.150 kcal; zsír: 3.262 g; zsírsav: 0.095 g; szénhidrát: 8.891 g; cukor: 1.817 g; só: 0.084 g; kalcium: 20.480 mg; fehérje (össz): 9.256 g · Almás lepény {1!, 3!, 6!, 7!, 8!, 11!} energia (Joule): 1735.331 kJ; energia (kalória): 414.478 kcal; zsír: 3.336 g; zsírsav: 0.645 g; szénhidrát: 81.549 g; cukor: 2.562 g; só: 0.004 g; kalcium: 24.765 mg; telített zsírsav: 0.642 g; fehérje (össz): 11.909 g; tejkalcium: 22.800 mg
Uzsonna	· Kenőmájas · Egyenes kifli {1!, 7!} · Kenőmájas energia (Joule): 263.800 kJ; energia (kalória): 63.008 kcal; zsír: 5.540 g; zsírsav: 4.990 g; szénhidrát: 0.060 g; só: 0.550 g; koleszterin: 44.800 mg; fehérje (össz): 3.180 g · 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	· Túrós táska {1!, 3!, 6!, 7!, 8!, 9!, 10!, 11!, 12!} · 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	· Párizsi · Margarin · Teljes kiőrlésű 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 · 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	· Trappista sajt {7!} · Margarin · Teljes kiőrlésű olaszkiíli {1!} · Kápia paprika · 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 olaszkiíli {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 · 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	· Kocka sajt {7!} · TŐ kifli {1!, 7!} · Kocka sajt {7!} energia (Joule): 185.040 kJ; energia (kalória): 44.196 kcal; zsír: 3.360 g; szénhidrát: 0.040 g; cukor: 1.176 g; só: 0.168 g; kalcium: 119.760 mg; telített zsírsav: 2.160 g; fehérje (össz): 1.536 g; tejkalcium: 119.760 mg · TŐ kifli {1!, 7!} energia (Joule): 822.000 kJ; energia (kalória): 196.331 kcal; zsír: 2.280 g; szénhidrát: 36.000 g; cukor: 1.080 g; só: 0.780 g; telített zsírsav: 1.020 g; fehérje (össz): 7.200 g

Életrani értékek összesítve	energia (Joule): 4449.1560 kJ energia (kalória): 1060.6490 kcal zsír: 24.2610 g zsírsav: 5.6400 g szénhidrát: 158.3470 g cukor: 12.4250 g só: 3.7450 g kalcium: 467.5010 mg telített zsírsav: 1.1120 g koleszterin: 44.8000 mg fehérje (össz): 48.8420 g tejkalcium: 457.2500 mg	energia (Joule): 4353.7430 kJ energia (kalória): 1038.0990 kcal zsír: 35.2070 g zsírsav: 10.3370 g szénhidrát: 122.9960 g cukor: 10.0770 g só: 1.4570 g kalcium: 376.9040 mg telített zsírsav: 4.1550 g koleszterin: 14.0000 mg fehérje (össz): 53.9700 g tejkalcium: 355.7500 mg	energia (Joule): 4610.6700 kJ energia (kalória): 1099.2250 kcal zsír: 30.8500 g zsírsav: 9.1150 g szénhidrát: 154.4030 g cukor: 6.4000 g só: 3.3230 g kalcium: 457.7710 mg telített zsírsav: 0.5070 g fehérje (össz): 47.2340 g tejkalcium: 394.5000 mg	energia (Joule): 4262.2860 kJ energia (kalória): 1016.2540 kcal zsír: 33.9530 g zsírsav: 25.0290 g szénhidrát: 129.4980 g cukor: 26.0310 g só: 2.2680 g kalcium: 454.8250 mg telített zsírsav: 0.3600 g koleszterin: 42.5000 mg fehérje (össz): 46.3460 g tejkalcium: 418.0000 mg	energia (Joule): 4163.9970 kJ energia (kalória): 992.1600 kcal zsír: 16.7600 g zsírsav: 0.7580 g szénhidrát: 169.4440 g cukor: 11.7730 g só: 1.8660 g kalcium: 166.3350 mg telített zsírsav: 3.8220 g fehérje (össz): 36.1570 g tejkalcium: 143.8600 mg			
	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 (beltevére a laktóz 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				



INNOVEN Kft.

Adószám: 12688030-2-13

INNOVEN Kft.

Menü: **2. Gyermekek**

30. hét (2026-07-20 - 2026-07-26)

Étlap

Korosztály: **Óvodás (4-6 év)**

Dietetikus - Szommer Réka