



INNOVEN Kft.

Adószám: 12688030-2-13

INNOVEN Kft.

Menü: 2.2.1 Tejmentes

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	· Tea · Zala felvágott · Margarin · Teljes kiőrlésű zsemle {1!} · Paradicsom · 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 · Paradicsom energia (Joule): 19.400 kJ; energia (kalória): 4.634 kcal; zsír: 0.040 g; szénhidrát: 0.800 g; fehérje (össz): 0.200 g · Tea · Diétás felvágott · Margarin · Teljes kiőrlésű olaszkiíli {1!} · Zöldpaprika · 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 · 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 · 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 · Zöldfűszeres köleskrém energia (Joule): 221.395 kJ; energia (kalória): 52.879 kcal; zsír: 3.194 g; zsírsav: 2.954 g; szénhidrát: 5.258 g; cukor: 0.033 g; só: 0.037 g; telített zsírsav: 0.011 g; fehérje (össz): 0.734 g · 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 · 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 · 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 · Tea · Zala felvágott · Margarin · 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 · 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 · 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 · 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				
Ebéd	· Gyümölcsleves {1!} · Sertés rizottó {1!} · Csemege uborka · Gyümölcsleves {1!} energia (Joule): 377.703 kJ; energia (kalória): 90.213 kcal; zsír: 1.348 g; zsírsav: 0.001 g; szénhidrát: 18.031 g; cukor: 6.451 g; só: 0.026 g; kalcium: 0.030 mg; telített zsírsav: 0.145 g; fehérje (össz): 0.969 g · Sertés rizottó {1!} energia (Joule): 1236.039 kJ; energia (kalória): 295.223 kcal; zsír: 4.083 g; zsírsav: 0.505 g; szénhidrát: 48.835 g; cukor: 0.453 g; só: 0.085 g; kalcium: 6.800 mg; fehérje (össz): 14.138 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!, 10!} · 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 · 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!, 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!} · Halfasírt (sütőben sült) {1!, 3!, 4!} · Burgonyapüré · Almakompót · 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 · Halfasírt (sütőben sült) {1!, 3!, 4!} energia (Joule): 574.965 kJ; energia (kalória): 137.329 kcal; zsír: 5.292 g; zsírsav: 1.494 g; szénhidrát: 10.143 g; cukor: 0.068 g; só: 0.305 g; kalcium: 9.675 mg; fehérje (össz): 11.504 g · Burgonyapüré energia (Joule): 765.700 kJ; energia (kalória): 182.885 kcal; zsír: 3.250 g; zsírsav: 2.004 g; szénhidrát: 34.510 g; cukor: 3.310 g; só: 0.115 g; kalcium: 15.000 mg; telített zsírsav: 0.100 g; fehérje (össz): 3.229 g · Almakompót energia (Joule): 157.918 kJ; energia (kalória): 37.718 kcal; zsír: 0.253 g; zsírsav: 0.001 g; szénhidrát: 8.339 g; cukor: 8.273 g; kalcium: 0.024 mg; fehérje (össz): 0.249 g · Pirított tésztaleves {1!, 3!, 9!} · Zöldséges csirkebecsinált {1!, 9!} · Rövid csőtészta {1!, 3!} · Pirított tésztaleves {1!, 3!, 9!} energia (Joule): 275.577 kJ; energia (kalória): 65.821 kcal; zsír: 0.789 g; zsírsav: 0.505 g; szénhidrát: 12.482 g; cukor: 2.410 g; só: 0.016 g; kalcium: 5.135 mg; fehérje (össz): 1.972 g · Zöldséges csirkebecsinált {1!, 9!} energia (Joule): 513.384 kJ; energia (kalória): 122.621 kcal; zsír: 3.840 g; zsírsav: 0.467 g; szénhidrát: 9.175 g; cukor: 1.060 g; só: 0.008 g; kalcium: 4.950 mg; telített zsírsav: 0.068 g; koleszterin: 42.500 mg; fehérje (össz): 11.797 g · Rövid csőtészta {1!, 3!} energia (Joule): 917.660 kJ; energia (kalória): 219.180 kcal; zsír: 1.159 g; zsírsav: 0.452 g; szénhidrát: 42.120 g; só: 0.120 g; fehérje (össz): 8.400 g · Húskockaleves {1!, 3!, 9!, 12!} · Kakaós tészta {1!, 3!} · Alma · Húskockaleves {1!, 3!, 9!, 12!} energia (Joule): 600.181 kJ; energia (kalória): 143.350 kcal; zsír: 3.157 g; zsírsav: 0.115 g; szénhidrát: 16.821 g; cukor: 1.817 g; só: 0.084 g; kalcium: 22.630 mg; fehérje (össz): 9.681 g · Kakaós tészta {1!, 3!} energia (Joule): 1111.195 kJ; energia (kalória): 265.405 kcal; zsír: 1.868 g; zsírsav: 0.555 g; szénhidrát: 54.203 g; cukor: 9.990 g; só: 0.120 g; kalcium: 0.060 mg; fehérje (össz): 7.413 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	· Kenőmájas · Félbarna kenyér {1!} · Kenőmájas energia (Joule): 251.400 kJ; energia (kalória): 60.046 kcal; zsír: 5.500 g; szénhidrát: 0.280 g; cukor: 0.260 g; só: 0.378 g; telített zsírsav: 2.060 g; fehérje (össz): 2.540 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 · Méz · Margarin · Félbarna kenyér {1!} · Méz energia (Joule): 136.800 kJ; energia (kalória): 32.674 kcal; szénhidrát: 8.100 g; cukor: 8.100 g; kalcium: 4.000 mg; fehérje (össz): 0.040 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 · 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): 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 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 · Diétás felvágott · Margarin · Teljes kiőrlésű olaszkiíli {1!} · Kápia paprika · 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 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 · Párizsi · Margarin · Félbarna kenyér {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 · 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				
Éleltani értékek összesítve	energia (Joule): 3803.6320 kJ energia (kalória): 906.4670 kcal zsír: 24.1030 g zsírsav: 11.9030 g szénhidrát: 137.1240 g cukor: 13.6220 g só: 3.5090 g kalcium: 16.8600 mg telített zsírsav: 2.3250 g fehérje (össz): 32.4380 g	energia (Joule): 3878.0790 kJ energia (kalória): 924.4880 kcal zsír: 28.5180 g zsírsav: 16.6470 g szénhidrát: 123.2320 g cukor: 16.9730 g só: 1.9660 g kalcium: 32.7140 mg telített zsírsav: 0.4950 g fehérje (össz): 40.3860 g	energia (Joule): 4245.2020 kJ energia (kalória): 1011.9350 kcal zsír: 28.4900 g zsírsav: 14.5220 g szénhidrát: 150.4680 g cukor: 18.4010 g só: 2.4620 g kalcium: 69.9290 mg telített zsírsav: 0.6630 g fehérje (össz): 34.5960 g	energia (Joule): 4100.4610 kJ energia (kalória): 977.6040 kcal zsír: 20.7380 g zsírsav: 10.8110 g szénhidrát: 153.5410 g cukor: 16.1930 g só: 1.5160 g kalcium: 28.8500 mg telített zsírsav: 0.6780 g koleszterin: 42.5000 mg fehérje (össz): 38.4620 g	energia (Joule): 4216.4460 kJ energia (kalória): 1004.6880 kcal zsír: 30.0670 g zsírsav: 19.7020 g szénhidrát: 145.9580 g cukor: 22.2550 g só: 2.5290 g kalcium: 32.7200 mg fehérje (össz): 33.5200 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 (belértve 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 szulfitok
13 	Csillagfürt 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**

30. hét (2026-07-20 - 2026-07-26)

Étlap

Korosztály: **Óvodás (4-6 év)**

Dietetikus - Szommer Réka