



INNOVEN Kft.

Adószám: 12688030-2-13

INNOVEN Kft.

Menü: 1. Bölcsőde 4x

35. hét (2026-08-24 - 2026-08-30)

Étlap

Korosztály: Bölcsis (1-3 év)

Étkezés	Hétfő 2026.08.24.	Kedd 2026.08.25.	Szerda 2026.08.26.	Csütörtök 2026.08.27.	Péntek 2026.08.28.
Reggeli	· Tej {7!} · Pulykamell sonka {6!, 7!, 9!, 10!} · Margarin · Egyenes kifli {1!, 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; tejkalcium: 240.000 mg · Pulykamell sonka {6!, 7!, 9!, 10!} energia (Joule): 89.400 kJ; energia (kalória): 21.353 kcal; zsír: 0.340 g; szénhidrát: 0.300 g; fehérje (össz): 4.200 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 · 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: 0.498 g; fehérje (össz): 3.410 g	· Kakaó {7!} · Csavart kalács {1!, 7!} · Kakaó {7!} energia (Joule): 587.879 kJ; energia (kalória): 140.412 kcal; zsír: 5.752 g; zsírsav: 0.144 g; szénhidrát: 14.171 g; cukor: 3.497 g; só: 0.001 g; kalcium: 240.021 mg; telített zsírsav: 4.000 g; fehérje (össz): 6.930 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): 3.980 g	· Tej {7!} · Tojáskrém {3!, 10!} · Zsemle {1!} · 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 · 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 · 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): 0.200 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 · Zöldfűszeres túrókrém {7!} · 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 · 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; tejkalcium: 21.500 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 · 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	· Tej {7!} · Házi húspástétom {3!, 10!} · Olaszkifli {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; tejkalcium: 240.000 mg · 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 · Olaszkifli {1!} energia (Joule): 420.300 kJ; energia (kalória): 100.387 kcal; zsír: 0.150 g; szénhidrát: 18.300 g; só: 0.360 g; telített zsírsav: 0.150 g; fehérje (össz): 3.000 g · Zöldpaprika energia (Joule): 16.800 kJ; energia (kalória): 4.013 kcal; szénhidrát: 0.600 g; fehérje (össz): 0.200 g
Tízórai	· 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	· Sárgadinnye · Sárgadinnye energia (Joule): 126.000 kJ; energia (kalória): 30.095 kcal; szénhidrát: 7.125 g; fehérje (össz): 0.225 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	· 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	· 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	· Túrófelfújt {1!, 3!, 7!} · Zöldborsófőzelék {1!, 7!} · Túrófelfújt {1!, 3!, 7!} energia (Joule): 619.159 kJ; energia (kalória): 147.883 kcal; zsír: 8.694 g; zsírsav: 1.667 g; szénhidrát: 5.391 g; cukor: 0.123 g; kalcium: 68.620 mg; fehérje (össz): 11.622 g; tejkalcium: 68.620 mg · Zöldborsófőzelék {1!, 7!} energia (Joule): 91.109 kJ; energia (kalória): 21.612 kcal; zsír: 4.421 g; zsírsav: 0.676 g; szénhidrát: 31.798 g; cukor: 5.057 g; kalcium: 129.455 mg; telített zsírsav: 2.000 g; fehérje (össz): 11.588 g; tejkalcium: 123.300 mg	· Karottás rizseshús {1!} · Friss saláta {10!} · Karottás rizseshús {1!} energia (Joule): 938.219 kJ; energia (kalória): 224.090 kcal; zsír: 3.910 g; zsírsav: 0.475 g; szénhidrát: 33.945 g; cukor: 1.215 g; só: 0.085 g; kalcium: 6.800 mg; fehérje (össz): 12.003 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	· Paradicsomos húsgombóc {1!, 3!} · Főtt burgonya fél adag 0 · Paradicsomos húsgombóc {1!, 3!} energia (Joule): 1292.112 kJ; energia (kalória): 308.615 kcal; zsír: 7.173 g; zsírsav: 2.762 g; szénhidrát: 42.033 g; cukor: 8.331 g; só: 0.400 g; kalcium: 14.524 mg; fehérje (össz): 16.989 g · 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	· Csirke aprópecsenye {1!} · Karottamártás {1!, 7!} · Csirke aprópecsenye {1!} energia (Joule): 351.828 kJ; energia (kalória): 84.032 kcal; zsír: 2.897 g; zsírsav: 0.229 g; szénhidrát: 3.014 g; cukor: 0.132 g; koleszterin: 42.500 mg; fehérje (össz): 10.870 g · Karottamártás {1!, 7!} energia (Joule): 801.613 kJ; energia (kalória): 191.463 kcal; zsír: 6.176 g; zsírsav: 0.981 g; szénhidrát: 26.528 g; cukor: 12.210 g; só: 0.009 g; kalcium: 126.512 mg; telített zsírsav: 3.070 g; fehérje (össz): 6.294 g; tejkalcium: 126.500 mg	· Tárkonyos sertés raguleves {1!, 7!, 9!} · Almás palacsinta dejós töltelékkel {1!, 3!, 7!, 8!, 12!} · Tárkonyos sertés raguleves {1!, 7!, 9!} energia (Joule): 781.591 kJ; energia (kalória): 186.805 kcal; zsír: 9.057 g; zsírsav: 0.504 g; szénhidrát: 12.040 g; cukor: 3.099 g; só: 0.102 g; kalcium: 144.150 mg; telített zsírsav: 2.445 g; fehérje (össz): 13.249 g; tejkalcium: 134.300 mg · Almás palacsinta dejós töltelékkel {1!, 3!, 7!, 8!, 12!} energia (Joule): 736.112 kJ; energia (kalória): 175.818 kcal; zsír: 6.311 g; zsírsav: 2.537 g; szénhidrát: 20.613 g; cukor: 4.683 g; kalcium: 127.661 mg; telített zsírsav: 2.000 g; fehérje (össz): 8.070 g; tejkalcium: 120.000 mg
Uzsonna	· Tea · Trappista sajt {7!} · margarin csészés 20% · Teljes kiőrlésű olaszkifli {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 csészés 20% energia (Joule): 151.650 kJ; energia (kalória): 36.221 kcal; zsír: 4.000 g; zsírsav: 3.809 g; szénhidrát: 0.020 g; cukor: 0.020 g; só: 0.050 g; fehérje (össz): 0.008 g · 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 · 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	· Tej {7!} · Vajkrém {7!} · Teljeskiőrlésű zsemle {1!} · Kaliforniai paprika · 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 · 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; tejkalcium: 1.300 mg · 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	· Tea · Tavaszi felvágott {6!, 7!, 9!, 10!} · margarin csészés 20% · 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 · Tavaszi felvágott {6!, 7!, 9!, 10!} energia (Joule): 153.400 kJ; energia (kalória): 36.630 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 csészés 20% energia (Joule): 151.650 kJ; energia (kalória): 36.221 kcal; zsír: 4.000 g; zsírsav: 3.809 g; szénhidrát: 0.020 g; cukor: 0.020 g; só: 0.050 g; fehérje (össz): 0.008 g · 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	· Tej {7!} · Magyaros vajkrém {7!} · Teljeskiőrlésű zsemle {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; 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 · 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	· Gyümölcs joghurt {7!} · TŐ 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 · TŐ kifli {1!, 7!} energia (Joule): 411.000 kJ; energia (kalória): 98.166 kcal; zsír: 1.140 g; szénhidrát: 18.000 g; cukor: 0.540 g; só: 0.390 g; telített zsírsav: 0.510 g; fehérje (össz): 3.600 g
Élettani értékek összesítve	energia (Joule): 3977.2870 kJ energia (kalória): 949.0700 kcal zsír: 39.2210 g zsírsav: 18.9565 g szénhidrát: 100.0740 g cukor: 19.2060 g só: 1.3980 g kalcium: 553.0990 mg telített zsírsav: 6.6760 g fehérje (össz): 46.4465 g tejkalcium: 540.8000 mg	energia (Joule): 3715.2570 kJ energia (kalória): 884.1980 kcal zsír: 23.2570 g zsírsav: 0.6470 g szénhidrát: 127.3720 g cukor: 10.8020 g só: 1.1880 g kalcium: 488.1210 mg telített zsírsav: 8.6400 g fehérje (össz): 37.5920 g tejkalcium: 481.3000 mg	energia (Joule): 3895.3570 kJ energia (kalória): 928.3040 kcal zsír: 29.3280 g zsírsav: 15.5975 g szénhidrát: 123.0830 g cukor: 26.6100 g só: 1.5510 g kalcium: 273.8980 mg telített zsírsav: 4.1800 g fehérje (össz): 38.8225 g tejkalcium: 240.0000 mg	energia (Joule): 3602.4680 kJ energia (kalória): 856.0250 kcal zsír: 22.3870 g zsírsav: 1.2310 g szénhidrát: 120.5360 g cukor: 21.7150 g só: 1.5590 g kalcium: 389.3360 mg telített zsírsav: 7.1900 g koleszterin: 42.5000 mg fehérje (össz): 39.8370 g tejkalcium: 389.3000 mg	energia (Joule): 3834.0130 kJ energia (kalória): 915.8650 kcal zsír: 35.5320 g zsírsav: 10.3180 g szénhidrát: 100.5620 g cukor: 14.3040 g só: 1.2110 g kalcium: 666.1110 mg telített zsírsav: 9.1050 g fehérje (össz): 43.7500 g tejkalcium: 644.3000 mg



INNOVEN Kft.

Adószám: 12688030-2-13

INNOVEN Kft.

Menü: 1. Bölcsőde 4x

35. hét (2026-08-24 - 2026-08-30)

Étlap

Korosztály: Bölcsis (1-3 év)

Étkezés	Hétfő 2026.08.24.	Kedd 2026.08.25.	Szerda 2026.08.26.	Csütörtök 2026.08.27.	Péntek 2026.08.28.		
5	Földimogyoró és abból készült termékek	6	Szójabab és abból készült termékek	7	Tej és abból készült termékek (beleértve 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