



INNOVEN Kft.

Adószám: 12688030-2-13

INNOVEN Kft.

Menü: 2.1.2 Glutén, tejmentes

35. hét (2026-08-24 - 2026-08-30)

Étlap

Korosztály: Óvodás (4-6 év)

Étkezés	Hétfő 2026.08.24.	Kedd 2026.08.25.	Szerda 2026.08.26.	Csütörtök 2026.08.27.	Péntek 2026.08.28.
Tízórai	- Tea - Diétás felvágott - Margarin - Gluténmentes kenyér 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 Gluténmentes kenyér energia (Joule): 718.500 kJ; energia (kalória): 171.611 kcal; zsír: 0.450 g; szénhidrát: 36.650 g; só: 0.750 g; kalcium: 14.500 mg; fehérje (össz): 5.000 g	- Tea - Lekvár - Margarin - Gluténmentes kenyér 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 Lekvár energia (Joule): 109.800 kJ; energia (kalória): 26.225 kcal; szénhidrát: 6.450 g; cukor: 1.020 g; só: 0.005 g; 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 Gluténmentes kenyér energia (Joule): 718.500 kJ; energia (kalória): 171.611 kcal; zsír: 0.450 g; szénhidrát: 36.650 g; só: 0.750 g; kalcium: 14.500 mg; fehérje (össz): 5.000 g	- Tea - Tojáskrém {3!, 10!} - Gluténmentes kenyér - Kígyóborka 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): 422.998 kJ; energia (kalória): 101.032 kcal; zsír: 8.859 g; zsírsav: 7.352 g; szénhidrát: 0.465 g; cukor: 0.206 g; só: 0.010 g; kalcium: 12.375 mg; fehérje (össz): 4.751 g Gluténmentes kenyér energia (Joule): 718.500 kJ; energia (kalória): 171.611 kcal; zsír: 0.450 g; szénhidrát: 36.650 g; só: 0.750 g; kalcium: 14.500 mg; fehérje (össz): 5.000 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	- Tea - Zöldfűszeres köleskrém - Gluténmentes kenyér - 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 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 Gluténmentes kenyér energia (Joule): 718.500 kJ; energia (kalória): 171.611 kcal; zsír: 0.450 g; szénhidrát: 36.650 g; só: 0.750 g; kalcium: 14.500 mg; fehérje (össz): 5.000 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	- Tea - Ház húspástétom - Gluténmentes kenyér - 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 Ház húspástétom energia (Joule): 442.960 kJ; energia (kalória): 105.799 kcal; zsír: 9.621 g; zsírsav: 7.617 g; szénhidrát: 0.248 g; cukor: 0.106 g; só: 0.143 g; kalcium: 3.400 mg; fehérje (össz): 4.241 g Gluténmentes kenyér energia (Joule): 718.500 kJ; energia (kalória): 171.611 kcal; zsír: 0.450 g; szénhidrát: 36.650 g; só: 0.750 g; kalcium: 14.500 mg; fehérje (össz): 5.000 g Zöldpaprika energia (Joule): 16.800 kJ; energia (kalória): 4.013 kcal; szénhidrát: 0.600 g; fehérje (össz): 0.200 g
Ebéd	- Olasz zöldségleves {9!} - Sertéssült - Zöldborsófőzelék - Gluténmentes kenyér Olasz zöldségleves {9!} energia (Joule): 169.442 kJ; energia (kalória): 40.470 kcal; zsír: 0.541 g; zsírsav: 0.285 g; szénhidrát: 6.508 g; cukor: 2.565 g; só: 0.036 g; kalcium: 15.600 mg; fehérje (össz): 1.987 g Sertéssült energia (Joule): 430.564 kJ; energia (kalória): 102.839 kcal; zsír: 5.360 g; zsírsav: 0.452 g; szénhidrát: 0.274 g; cukor: 0.128 g; kalcium: 10.200 mg; fehérje (össz): 12.605 g Zöldborsófőzelék energia (Joule): 784.874 kJ; energia (kalória): 187.465 kcal; zsír: 2.386 g; zsírsav: 0.452 g; szénhidrát: 30.109 g; cukor: 2.560 g; só: 0.010 g; kalcium: 6.140 mg; telített zsírsav: 0.045 g; fehérje (össz): 9.823 g Gluténmentes kenyér energia (Joule): 718.500 kJ; energia (kalória): 171.611 kcal; zsír: 0.450 g; szénhidrát: 36.650 g; só: 0.750 g; kalcium: 14.500 mg; fehérje (össz): 5.000 g	- Zöldségleves {9!, 12!} - Karottás rizseshús - Friss saláta {10!} Zöldségleves {9!, 12!} energia (Joule): 356.030 kJ; energia (kalória): 85.037 kcal; zsír: 1.007 g; zsírsav: 0.518 g; szénhidrát: 15.528 g; cukor: 2.121 g; só: 0.020 g; kalcium: 12.775 mg; fehérje (össz): 2.877 g Karottás rizseshús energia (Joule): 1214.579 kJ; energia (kalória): 290.097 kcal; zsír: 4.450 g; zsírsav: 0.475 g; szénhidrát: 46.789 g; cukor: 1.215 g; só: 0.087 g; kalcium: 6.800 mg; fehérje (össz): 13.695 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	- Csontleves {9!, 12!} - Paradicsomos húsgombóc {3!} - gluténmentes kenyér Csontleves {9!, 12!} energia (Joule): 267.141 kJ; energia (kalória): 63.806 kcal; zsír: 0.742 g; zsírsav: 0.519 g; kalcium: 14.310 mg; fehérje (össz): 1.891 g Paradicsomos húsgombóc {3!} energia (Joule): 1313.759 kJ; energia (kalória): 313.786 kcal; zsír: 9.111 g; zsírsav: 3.178 g; szénhidrát: 35.861 g; cukor: 11.457 g; só: 0.582 g; kalcium: 17.760 mg; fehérje (össz): 19.390 g gluténmentes kenyér energia (Joule): 574.800 kJ; energia (kalória): 137.289 kcal; zsír: 0.360 g; szénhidrát: 29.320 g; só: 0.600 g; kalcium: 11.600 mg; fehérje (össz): 4.000 g	- Zeller krémleves pirított kenyérkockával {9!, 12!} - Csirkecomb paprikás - Párolt rizs - Csemege uborka Zeller krémleves pirított kenyérkockával {9!, 12!} energia (Joule): 524.109 kJ; energia (kalória): 125.180 kcal; zsír: 2.118 g; zsírsav: 0.226 g; szénhidrát: 23.029 g; cukor: 3.300 g; só: 0.168 g; kalcium: 21.450 mg; telített zsírsav: 0.100 g; fehérje (össz): 2.502 g Csirkecomb paprikás energia (Joule): 507.532 kJ; energia (kalória): 121.223 kcal; zsír: 4.446 g; zsírsav: 0.452 g; szénhidrát: 7.554 g; só: 0.013 g; kalcium: 0.035 mg; telített zsírsav: 0.090 g; koleszterin: 42.500 mg; fehérje (össz): 11.656 g Párolt rizs energia (Joule): 754.360 kJ; energia (kalória): 180.176 kcal; zsír: 0.649 g; zsírsav: 0.452 g; szénhidrát: 38.750 g; fehérje (össz): 4.000 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	- Tárkonyos sertés raguleves GM, TM 0 {9!} - Házi gyümölcsvelős tészta - Alma Tárkonyos sertés raguleves GM, TM 0 {9!} energia (Joule): 769.656 kJ; energia (kalória): 183.830 kcal; zsír: 6.408 g; zsírsav: 0.536 g; szénhidrát: 17.023 g; cukor: 3.641 g; só: 0.125 g; kalcium: 14.550 mg; telített zsírsav: 0.135 g; fehérje (össz): 13.038 g Házi gyümölcsvelős tészta energia (Joule): 1101.488 kJ; energia (kalória): 263.086 kcal; zsír: 2.564 g; zsírsav: 0.453 g; szénhidrát: 49.996 g; cukor: 5.010 g; só: 0.120 g; kalcium: 15.030 mg; fehérje (össz): 9.136 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	- Párizsi - Margarin - Gluténmentes kenyér - Kápia paprika 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 Gluténmentes kenyér energia (Joule): 718.500 kJ; energia (kalória): 171.611 kcal; zsír: 0.450 g; szénhidrát: 36.650 g; só: 0.750 g; kalcium: 14.500 mg; fehérje (össz): 5.000 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	- Zala felvágott - Margarin - Gluténmentes kenyér - Kaliforniai paprika 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 Gluténmentes kenyér energia (Joule): 718.500 kJ; energia (kalória): 171.611 kcal; zsír: 0.450 g; szénhidrát: 36.650 g; só: 0.750 g; kalcium: 14.500 mg; fehérje (össz): 5.000 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	- Diétás felvágott - Margarin - Gluténmentes kenyér 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 Gluténmentes kenyér energia (Joule): 718.500 kJ; energia (kalória): 171.611 kcal; zsír: 0.450 g; szénhidrát: 36.650 g; só: 0.750 g; kalcium: 14.500 mg; fehérje (össz): 5.000 g	- Párizsi - Margarin - Gluténmentes kenyér 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 Gluténmentes kenyér energia (Joule): 718.500 kJ; energia (kalória): 171.611 kcal; zsír: 0.450 g; szénhidrát: 36.650 g; só: 0.750 g; kalcium: 14.500 mg; fehérje (össz): 5.000 g	- Gyümölcsös gabonaital zabpehellyel - Kakaós 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: 18.785 mg; telített zsírsav: 0.100 g; fehérje (össz): 4.250 g Kakaós Abonett energia (Joule): 465.600 kJ; energia (kalória): 110.400 kcal; zsír: 0.960 g; szénhidrát: 20.700 g; cukor: 0.510 g; só: 0.072 g; telített zsírsav: 0.240 g; fehérje (össz): 2.760 g

Életleni értékek összesítve	energia (Joule): 4507.1000 kJ energia (kalória): 1076.5040 kcal zsír: 29.5390 g zsírsav: 16.4430 g szénhidrát: 153.6850 g cukor: 10.3230 g só: 3.4190 g kalcium: 75.4700 mg telített zsírsav: 0.0450 g fehérje (össz): 44.8090 g	energia (Joule): 4090.2880 kJ energia (kalória): 976.9480 kcal zsír: 26.5140 g zsírsav: 20.0350 g szénhidrát: 150.3760 g cukor: 10.4440 g só: 2.3120 g kalcium: 48.6050 mg fehérje (össz): 30.6120 g	energia (Joule): 4479.1460 kJ energia (kalória): 1069.8267 kcal zsír: 28.1940 g zsírsav: 18.6660 g szénhidrát: 156.6230 g cukor: 18.9900 g só: 3.1870 g kalcium: 85.0750 mg fehérje (össz): 43.0530 g	energia (Joule): 4073.1860 kJ energia (kalória): 972.8640 kcal zsír: 23.0590 g zsírsav: 11.7210 g szénhidrát: 155.5950 g cukor: 9.7910 g só: 3.4230 g kalcium: 50.5150 mg telített zsírsav: 0.2010 g koleszterin: 42.5000 mg fehérje (össz): 31.7910 g	energia (Joule): 4479.0140 kJ energia (kalória): 1068.9880 kcal zsír: 23.2450 g zsírsav: 10.3560 g szénhidrát: 170.0030 g cukor: 31.7780 g só: 1.3000 g kalcium: 66.2750 mg telített zsírsav: 0.4750 g fehérje (össz): 38.9310 g
-----------------------------	---	--	---	--	---

1	Glutén tartalmazó gabona és azokból készült termékek	2	Rákélek 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 (belvért 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	Csillagfűrt és a belőle készült termékek	14	Puhatestűek és a belőlük készült termékek				



INNOVEN Kft.

Adószám: 12688030-2-13

INNOVEN Kft.

Menü: **2.1.2 Glutén, tejmentes**

35. hét (2026-08-24 - 2026-08-30)

Étlap

Korosztály: **Óvodás (4-6 év)**

Dietetikus - Szommer Réka