



INNOVEN Kft.

Adószám: 12688030-2-13

INNOVEN Kft.

Menü: 1. Bölcsőde 4x

40. hét (2026-09-28 - 2026-10-04)

Étlap

Korosztály: Bölcsis (1-3 év)

Étkezés	Hétfő 2026.09.28.	Kedd 2026.09.29.	Szerda 2026.09.30.	Csütörtök 2026.10.01.	Péntek 2026.10.02.
Reggeli	· Tej {7!} · Sajtkrém {7!} · Teljes kiőrlésű zsemle {1!} · Kígyóuborka	· Gyümölcsös zabkása, házi {7!} energia (Joule): 916.510 kJ; energia (kalória): 218.905 kcal; zsír: 6.920 g; zsírsav: 5.975 g; szénhidrát: 30.660 g; cukor: 17.800 g; só: 0.450 g; kalcium: 198.200 mg; fehérje (össz): 8.180 g; tejkalcium: 180.000 mg	· Tea · Zöldfűszeres túrókrém {7!} · Teljeskiőrlésű zsemle {1!} · Paradicsom 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 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 energia (Joule): 706.300 kJ; energia (kalória): 166.800 kcal; zsír: 0.600 g; szénhidrát: 33.600 g; cukor: 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	· Kakaó {7!} · Tojáskrém {3!, 10!} · Zsemle {1!} · Kaliforniai paprika 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 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 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 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 · Párizsis vajkrém {7!} · Egyenes kifli {1!, 7!} · Zöldpaprika 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 energia (Joule): 162.000 kJ; energia (kalória): 38.693 kcal; zsír: 3.991 g; szénhidrát: 0.541 g; só: 0.120 g; kalcium: 1.300 mg; fehérje (össz): 0.290 g; tejkalcium: 1.300 mg 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: 0.496 g; fehérje (össz): 3.410 g Zöldpaprika energia (Joule): 16.800 kJ; energia (kalória): 4.013 kcal; szénhidrát: 0.600 g; fehérje (össz): 0.200 g
Tízórai	· 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	· Karalábé, sárgarépa szeletek energia (Joule): 65.700 kJ; energia (kalória): 15.692 kcal; zsír: 0.080 g; zsírsav: 0.044 g; szénhidrát: 3.000 g; cukor: 3.000 g; kalcium: 13.400 mg; fehérje (össz): 0.680 g	· Szilva energia (Joule): 147.750 kJ; energia (kalória): 35.290 kcal; szénhidrát: 7.850 g; cukor: 7.650 g; fehérje (össz): 0.600 g	· 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	· Tejszelet {7!} energia (Joule): 526.800 kJ; energia (kalória): 125.824 kcal; zsír: 8.370 g; szénhidrát: 10.200 g; só: 0.180 g; fehérje (össz): 2.400 g
Ebéd	· Tojásfelfújt {1!, 3!, 7!} · Lencsefőzelék {1!, 7!, 10!} energia (Joule): 349.895 kJ; energia (kalória): 83.572 kcal; zsír: 5.124 g; zsírsav: 3.140 g; szénhidrát: 3.976 g; cukor: 0.205 g; só: 0.037 g; kalcium: 17.115 mg; telített zsírsav: 0.214 g; fehérje (össz): 5.269 g; tejkalcium: 5.500 mg energia (Joule): 1017.145 kJ; energia (kalória): 242.942 kcal; zsír: 5.224 g; zsírsav: 0.455 g; szénhidrát: 33.728 g; cukor: 0.500 g; kalcium: 109.753 mg; telített zsírsav: 1.600 g; fehérje (össz): 14.593 g; tejkalcium: 109.750 mg	· Darált sertéshús · Brokkolífőzelék {1!, 7!} energia (Joule): 1035.971 kJ; energia (kalória): 247.437 kcal; zsír: 4.818 g; zsírsav: 0.904 g; szénhidrát: 41.642 g; cukor: 22.103 g; kalcium: 236.970 mg; telített zsírsav: 2.000 g; fehérje (össz): 8.766 g; tejkalcium: 123.850 mg	· Ananászos csirketokány {1!, 7!} · Párolt rizs energia (Joule): 605.932 kJ; energia (kalória): 144.787 kcal; zsír: 3.931 g; zsírsav: 0.226 g; szénhidrát: 14.862 g; cukor: 4.930 g; só: 0.010 g; kalcium: 2.756 mg; telített zsírsav: 0.330 g; koleszterin: 42.500 mg; fehérje (össz): 11.493 g; tejkalcium: 2.750 mg Párolt rizs energia (Joule): 763.790 kJ; energia (kalória): 182.428 kcal; zsír: 0.899 g; zsírsav: 0.678 g; szénhidrát: 38.750 g; fehérje (össz): 4.000 g	· Párolt vagdalt {1!, 3!} · Burgonyafőzelék {1!, 7!} energia (Joule): 453.125 kJ; energia (kalória): 108.227 kcal; zsír: 5.164 g; zsírsav: 1.479 g; szénhidrát: 4.069 g; cukor: 0.081 g; só: 0.085 g; kalcium: 13.840 mg; fehérje (össz): 10.789 g Burgonyafőzelék {1!, 7!} energia (Joule): 813.942 kJ; energia (kalória): 194.408 kcal; zsír: 3.603 g; zsírsav: 0.535 g; szénhidrát: 32.402 g; cukor: 132.000 mg; telített zsírsav: 2.000 g; fehérje (össz): 6.887 g; tejkalcium: 120.000 mg	· Kinizsileves {1!, 3!, 9!} · Túrós tészta {1!, 3!, 7!} · Alma energia (Joule): 531.268 kJ; energia (kalória): 126.891 kcal; zsír: 3.741 g; zsírsav: 0.492 g; szénhidrát: 11.533 g; cukor: 1.428 g; só: 0.084 g; kalcium: 12.700 mg; fehérje (össz): 9.978 g Túrós tészta {1!, 3!, 7!} energia (Joule): 938.270 kJ; energia (kalória): 224.102 kcal; zsír: 4.840 g; szénhidrát: 32.759 g; cukor: 1.499 g; só: 0.080 g; kalcium: 39.009 mg; fehérje (össz): 11.660 g; tejkalcium: 39.000 mg 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	· Tej {7!} · Kakaós csiga {1!, 3!, 6!, 7!, 8!, 11!, 12!} · Banán 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 energia (Joule): 609.960 kJ; energia (kalória): 145.860 kcal; zsír: 6.664 g; szénhidrát: 19.006 g; cukor: 6.528 g; só: 0.204 g; telített zsírsav: 2.924 g; fehérje (össz): 2.244 g Banán energia (Joule): 197.460 kJ; energia (kalória): 47.163 kcal; zsír: 0.045 g; szénhidrát: 10.890 g; cukor: 10.890 g; fehérje (össz): 0.585 g	· Tea · Tavaszi felvágott {6!, 7!, 9!, 10!} · Margarin · Teljeskiőrlésű zsemle {1!} 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): 36.639 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 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 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	· Tej {7!} · Párizsi · Margarin · Egyenes kifli {1!, 7!} · Kaliforniai paprika 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 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 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: 0.496 g; fehérje (össz): 3.410 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 · Kocka sajt {7!} · Teljes kiőrlésű olaszkifli {1!} · Fejes saláta levél 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 Kocka sajt {7!} energia (Joule): 195.040 kJ; energia (kalória): 44.196 kcal; zsír: 3.360 g; szénhidrát: 2.040 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 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 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!} 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 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): 353.400 kJ; energia (kalória): 83.400 kcal; zsír: 0.300 g; szénhidrát: 16.800 g; só: 0.360 g; telített zsírsav: 0.060 g; fehérje (össz): 3.300 g
Élettani értékek összesítve	energia (Joule): 3914.3380 kJ energia (kalória): 934.0910 kcal zsír: 33.1770 g zsírsav: 3.5950 g szénhidrát: 112.6900 g cukor: 23.7130 g só: 0.9410 g kalcium: 713.8680 mg telített zsírsav: 12.7980 g fehérje (össz): 42.6310 g tejkalcium: 702.2500 mg	energia (Joule): 3545.3850 kJ energia (kalória): 844.7840 kcal zsír: 26.8840 g zsírsav: 17.6360 g szénhidrát: 113.7290 g cukor: 47.2240 g só: 1.7260 g kalcium: 455.3940 mg telített zsírsav: 2.1200 g fehérje (össz): 34.7000 g tejkalcium: 303.8500 mg	energia (Joule): 3956.5690 kJ energia (kalória): 943.0570 kcal zsír: 26.2330 g zsírsav: 8.5420 g szénhidrát: 133.6460 g cukor: 17.2700 g só: 1.6380 g kalcium: 264.2800 mg telített zsírsav: 4.9460 g koleszterin: 42.5000 mg fehérje (össz): 38.4410 g tejkalcium: 264.2500 mg	energia (Joule): 3758.8840 kJ energia (kalória): 894.5130 kcal zsír: 27.8050 g zsírsav: 8.4890 g szénhidrát: 118.8040 g cukor: 18.4110 g só: 1.3440 g kalcium: 514.1950 mg telített zsírsav: 8.3400 g fehérje (össz): 39.2790 g tejkalcium: 479.7600 mg	energia (Joule): 3817.4880 kJ energia (kalória): 910.7820 kcal zsír: 35.9550 g zsírsav: 13.2750 g szénhidrát: 107.3610 g cukor: 17.3020 g só: 1.8120 g kalcium: 168.0570 mg telített zsírsav: 0.5560 g fehérje (össz): 36.5650 g tejkalcium: 155.3000 mg



INNOVEN Kft.
Adószám: 12688030-2-13
INNOVEN Kft.
Menü: **1. Bölcsőde 4x**
40. hét (2026-09-28 - 2026-10-04)

Étlap

Korosztály: **Bölcsis (1-3 év)**

Étkezés	Hétfő 2026.09.28.	Kedd 2026.09.29.	Szerda 2026.09.30.	Csütörtök 2026.10.01.	Péntek 2026.10.02.		
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