



INNOVEN Kft.

Adószám: 12688030-2-13

INNOVEN Kft.

Menü: 2. Gyermek

37. hét (2026-09-07 - 2026-09-13)

Étlap

Korosztály: Óvodás (4-6 év)

Étkezés	Hétfő 2026.09.07.	Kedd 2026.09.08.	Szerda 2026.09.09.	Csütörtök 2026.09.10.	Péntek 2026.09.11.
Tízórai	· Tej {7!} · Vajkrém {7!} · Olaszkifli {1!} · Kígyóborka · 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 · 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 · Olaszkifli {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	· Tejeskávé {7!} · Brós {1!, 3!, 7!} · 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 · Brós {1!, 3!, 7!} energia (Joule): 764.000 kJ; energia (kalória): 181.000 kcal; zsír: 410.500 g; szénhidrát: 31.500 g; cukor: 3.650 g; só: 0.550 g; telített zsírsav: 0.400 g; fehérje (össz): 4.750 g	· Tej {7!} · Tojáskrém {3!, 10!} · Teljes kiőrlésű zsemle {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 · 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 · 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 · Zöldpaprika energia (Joule): 16.800 kJ; energia (kalória): 4.013 kcal; szénhidrát: 0.600 g; fehérje (össz): 0.200 g	· Tea · Trappista sajt {7!} · Margarin · Zsemle {1!} · 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 · 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 · 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	· Tea · Kenőmájás · Egyenes kifli {1!, 7!} · 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 · Kenőmájás 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 · Zöldpaprika energia (Joule): 16.800 kJ; energia (kalória): 4.013 kcal; szénhidrát: 0.600 g; fehérje (össz): 0.200 g
Ebéd	· Almaleves {1!, 7!} · Majorannás csirketokány {1!} · Párolt rizs · Almaleves {1!, 7!} energia (Joule): 232.085 kJ; energia (kalória): 55.433 kcal; zsír: 1.021 g; zsírsav: 0.001 g; szénhidrát: 9.079 g; cukor: 0.577 g; kalcium: 59.203 mg; fehérje (össz): 2.185 g; tejkalcium: 59.200 mg · Majorannás csirketokány {1!} energia (Joule): 469.590 kJ; energia (kalória): 112.160 kcal; zsír: 4.183 g; zsírsav: 0.458 g; szénhidrát: 2.793 g; cukor: 0.070 g; só: 0.005 g; kalcium: 2.450 mg; koleszterin: 59.500 mg; fehérje (össz): 15.020 g · Párolt rizs energia (Joule): 910.890 kJ; energia (kalória): 217.563 kcal; zsír: 0.929 g; zsírsav: 0.676 g; szénhidrát: 46.500 g; fehérje (össz): 4.800 g	· Fokhagyma krémleves {1!, 7!} · Bolognai makaróni {1!, 3!, 7!} · Fokhagyma krémleves {1!, 7!} energia (Joule): 613.794 kJ; energia (kalória): 146.599 kcal; zsír: 4.136 g; zsírsav: 0.226 g; szénhidrát: 20.454 g; cukor: 9.205 g; kalcium: 116.750 mg; fehérje (össz): 6.800 g; tejkalcium: 116.750 mg · Bolognai makaróni {1!, 3!, 7!} energia (Joule): 1584.781 kJ; energia (kalória): 378.519 kcal; zsír: 8.540 g; zsírsav: 3.039 g; szénhidrát: 52.769 g; cukor: 0.680 g; só: 0.523 g; kalcium: 66.000 mg; fehérje (össz): 21.553 g; tejkalcium: 57.500 mg	· Pirított tésztaleves {1!, 3!, 9!} · Rántott hal {1!, 3!, 4!} · Petrezselymes burgonya · Uborkasaláta · Pirított tésztaleves {1!, 3!, 9!} energia (Joule): 499.747 kJ; energia (kalória): 119.363 kcal; zsír: 1.002 g; zsírsav: 0.536 g; szénhidrát: 23.576 g; cukor: 2.951 g; só: 0.030 g; kalcium: 8.375 mg; fehérje (össz): 3.591 g · Rántott hal {1!, 3!, 4!} energia (Joule): 881.580 kJ; energia (kalória): 210.562 kcal; zsír: 6.755 g; zsírsav: 2.345 g; szénhidrát: 21.774 g; cukor: 0.108 g; só: 0.147 g; kalcium: 6.120 mg; fehérje (össz): 14.580 g · Petrezselymes burgonya energia (Joule): 609.310 kJ; energia (kalória): 145.532 kcal; zsír: 0.803 g; zsírsav: 0.572 g; szénhidrát: 30.098 g; kalcium: 20.450 mg; fehérje (össz): 3.794 g · Uborkasaláta energia (Joule): 31.648 kJ; energia (kalória): 7.559 kcal; zsír: 0.030 g; szénhidrát: 1.514 g; cukor: 1.509 g; kalcium: 0.006 mg; fehérje (össz): 0.303 g	· Csontleves {1!, 3!, 9!, 12!} · Paradicsomos húsgombóc {1!, 3!} · Csontleves {1!, 3!, 9!, 12!} energia (Joule): 303.552 kJ; energia (kalória): 72.503 kcal; zsír: 0.945 g; zsírsav: 0.514 g; szénhidrát: 13.079 g; cukor: 2.012 g; só: 0.015 g; kalcium: 11.735 mg; fehérje (össz): 2.284 g · Paradicsomos húsgombóc {1!, 3!} energia (Joule): 1373.832 kJ; energia (kalória): 328.135 kcal; zsír: 8.003 g; zsírsav: 2.762 g; szénhidrát: 42.348 g; cukor: 11.430 g; só: 0.579 g; kalcium: 16.230 mg; fehérje (össz): 19.396 g	· Lencsegulyás {1!, 9!} · Tejbegríz kakaó szórással {1!, 7!} · Alma · Lencsegulyás {1!, 9!} energia (Joule): 835.602 kJ; energia (kalória): 199.579 kcal; zsír: 4.914 g; zsírsav: 0.282 g; szénhidrát: 19.975 g; cukor: 2.895 g; só: 0.106 g; kalcium: 12.200 mg; fehérje (össz): 18.027 g · Tejbegríz kakaó szórással {1!, 7!} energia (Joule): 836.085 kJ; energia (kalória): 199.696 kcal; zsír: 2.609 g; zsírsav: 0.103 g; szénhidrát: 36.343 g; cukor: 9.990 g; só: 0.002 g; kalcium: 171.060 mg; fehérje (össz): 7.543 g; tejkalcium: 171.000 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	· Száraz szalámi · Margarin · Teljes kiőrlésű zsemle {1!} · Száraz szalámi energia (Joule): 206.600 kJ; energia (kalória): 49.346 kcal; zsír: 4.580 g; zsírsav: 4.101 g; szénhidrát: 0.030 g; só: 0.400 g; fehérje (össz): 1.960 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	· Tavaszi felvágott {6!, 7!, 9!, 10!} · Margarin · Teljeskiőrlésű olaszkifli {1!} · Jégcsap retek · 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 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 · 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	· 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	· Gyümölcs joghurt {7!} · Teljes kiőrlésű olaszkifli {1!} · 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 · Teljes kiőrlésű olaszkifli {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	· Zala felvágott · Margarin · Teljes kiőrlésű olaszkifli {1!} · 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 olaszkifli {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
Életrani értékek összesítő	energia (Joule): 4243.0930 kJ energia (kalória): 1011.4300 kcal zsír: 29.2330 g zsírsav: 12.8550 g szénhidrát: 140.1220 g cukor: 1.0270 g só: 2.0550 g kalcium: 290.9530 mg telített zsírsav: 0.4200 g koleszterin: 59.5000 mg fehérje (össz): 43.8100 g tejkalcium: 288.5000 mg	energia (Joule): 4291.9600 kJ energia (kalória): 1022.7490 kcal zsír: 438.6160 g zsírsav: 13.5650 g szénhidrát: 136.6680 g cukor: 17.2340 g só: 1.9050 g kalcium: 410.7710 mg telített zsírsav: 0.5800 g fehérje (össz): 45.5470 g tejkalcium: 402.2500 mg	energia (Joule): 4286.4520 kJ energia (kalória): 1021.7870 kcal zsír: 28.7190 g zsírsav: 9.7640 g szénhidrát: 144.3240 g cukor: 10.4260 g só: 1.1820 g kalcium: 271.5010 mg telített zsírsav: 3.9150 g fehérje (össz): 43.3910 g tejkalcium: 228.0000 mg	energia (Joule): 4420.1040 kJ energia (kalória): 1051.5550 kcal zsír: 31.9750 g zsírsav: 21.7120 g szénhidrát: 143.5090 g cukor: 24.9930 g só: 3.1680 g kalcium: 350.4950 mg telített zsírsav: 0.3600 g fehérje (össz): 45.3190 g tejkalcium: 322.5000 mg	energia (Joule): 4349.9970 kJ energia (kalória): 1037.2020 kcal zsír: 30.7030 g zsírsav: 16.7720 g szénhidrát: 142.0660 g cukor: 24.3470 g só: 2.7840 g kalcium: 183.2900 mg telített zsírsav: 1.3520 g koleszterin: 44.8000 mg fehérje (össz): 45.8110 g tejkalcium: 171.0000 mg

1	Gluténmentes gabona és azokból készült termékek	2	Rákfélék és azokból készült termékek	3	Tojás és abból készült termékek	4	Halak és azokból készült termékek
5	Földmogyoró 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



INNOVEN Kft.

Adószám: 12688030-2-13

INNOVEN Kft.

Menü: **2. Gyermekek**

37. hét (2026-09-07 - 2026-09-13)

Étlap

Korosztály: **Óvodás (4-6 év)**

Étkezés	Hétfő 2026.09.07.	Kedd 2026.09.08.	Szerda 2026.09.09.	Csütörtök 2026.09.10.	Péntek 2026.09.11.
13	Csillagfűrt és a belőle készült termékek				
14	Puhatestűek és a belőlük készült termékek				

Dietetikus - Szommer Réka