



INNOVEN Kft.

Adószám: 12688030-2-13

INNOVEN Kft.

Menü: **2. Gyermek**

38. hét (2026-09-14 - 2026-09-20)

Étlap

Korosztály: Óvodás (4-6 év)

Étkezés	Hétfő 2026.09.14.	Kedd 2026.09.15.	Szerda 2026.09.16.	Csütörtök 2026.09.17.	Péntek 2026.09.18.
Tízórai	· Tej {7!} · Sajtkrém {7!} · Teljes kiőrlésű zsemle {1!} · Kígyóuborka · 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 · Sajtkrém {7!} energia (Joule): 227.600 kJ; energia (kalória): 54.361 kcal; zsír: 4.300 g; szénhidrát: 1.500 g; só: 0.340 g; kalcium: 107.000 mg; fehérje (össz): 2.520 g; tejkalcium: 107.000 mg · 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 · Kígyóuborka 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 · Kefíres túrókrém {7!} · Teljes kiőrlésű zsemle {1!} · Fejes saláta levél · 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 · Kefíres túrókrém {7!} energia (Joule): 155.531 kJ; energia (kalória): 37.149 kcal; zsír: 1.766 g; zsírsav: 0.305 g; szénhidrát: 1.423 g; cukor: 0.585 g; só: 0.030 g; kalcium: 28.450 mg; fehérje (össz): 3.642 g; tejkalcium: 26.000 mg · 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 · 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 · Tej {7!} · Zöldfűszeres tojáskrém {3!, 10!} · Teljes kiőrlésű olaszkiifli {1!} · Jégcsap retek · 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 · Zöldfűszeres tojáskrém {3!, 10!} energia (Joule): 425.359 kJ; energia (kalória): 101.596 kcal; zsír: 8.867 g; zsírsav: 7.355 g; szénhidrát: 0.546 g; cukor: 0.214 g; só: 0.010 g; kalcium: 13.600 mg; fehérje (össz): 4.803 g · Teljes kiőrlésű olaszkiifli {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 · 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 · Tej {7!} · Méz · Margarin · Fonott kalács {1!, 3!, 7!} · 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 · 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 · Fonott kalács {1!, 3!, 7!} energia (Joule): 721.000 kJ; energia (kalória): 171.000 kcal; zsír: 3.850 g; szénhidrát: 29.500 g; cukor: 3.450 g; só: 0.500 g; telített zsírsav: 0.400 g; fehérje (össz): 4.500 g · Tea · Trappista sajt {7!} · Margarin · Olaszkiifli {1!} · 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 · Olaszkiifli {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	· Húsleves {1!, 3!, 9!, 12!} · Sertéspörkölt {1!} · Sárgaborsó főzelék {1!, 7!, 10!} · Húsleves {1!, 3!, 9!, 12!} energia (Joule): 357.168 kJ; energia (kalória): 85.308 kcal; zsír: 0.846 g; zsírsav: 0.527 g; szénhidrát: 15.996 g; cukor: 1.697 g; só: 0.015 g; kalcium: 14.450 mg; fehérje (össz): 2.710 g · Sertéspörkölt {1!} energia (Joule): 592.458 kJ; energia (kalória): 141.507 kcal; zsír: 5.497 g; zsírsav: 0.457 g; szénhidrát: 8.247 g; só: 0.226 g; kalcium: 10.225 mg; fehérje (össz): 13.746 g · Sárgaborsó főzelék {1!, 7!, 10!} energia (Joule): 790.790 kJ; energia (kalória): 188.877 kcal; zsír: 2.533 g; zsírsav: 0.717 g; szénhidrát: 28.810 g; kalcium: 114.000 mg; fehérje (össz): 12.489 g; tejkalcium: 114.000 mg · Karalábéleves {1!, 7!, 9!, 12!} · Sertéssült, pecsenyelével {1!} · Párolt rizs · Sárgarépas káposztasaláta · Karalábéleves {1!, 7!, 9!, 12!} energia (Joule): 349.073 kJ; energia (kalória): 83.375 kcal; zsír: 1.735 g; zsírsav: 1.284 g; szénhidrát: 14.028 g; cukor: 1.277 g; só: 0.004 g; kalcium: 25.700 mg; fehérje (össz): 2.448 g; tejkalcium: 6.500 mg · Sertéssült, pecsenyelével {1!} energia (Joule): 487.294 kJ; energia (kalória): 116.388 kcal; zsír: 5.646 g; zsírsav: 0.678 g; szénhidrát: 2.521 g; cukor: 0.482 g; só: 0.154 g; kalcium: 10.200 mg; fehérje (össz): 12.999 g · Párolt rizs energia (Joule): 910.890 kJ; energia (kalória): 217.563 kcal; zsír: 0.929 g; zsírsav: 0.678 g; szénhidrát: 46.500 g; fehérje (össz): 4.800 g · Sárgarépas káposztasaláta energia (Joule): 169.406 kJ; energia (kalória): 40.463 kcal; zsír: 0.115 g; zsírsav: 0.092 g; szénhidrát: 9.096 g; cukor: 9.027 g; só: 0.002 g; kalcium: 48.018 mg; fehérje (össz): 0.602 g · Zabgaluska leves {1!, 3!, 9!, 12!} · Tejszínes, kukoricas csirkecomb tokány {1!, 7!, 10!} · Főtt orsó tészta {1!, 3!} · Zabgaluska leves {1!, 3!, 9!, 12!} energia (Joule): 450.898 kJ; energia (kalória): 107.696 kcal; zsír: 3.480 g; zsírsav: 2.716 g; szénhidrát: 12.928 g; cukor: 2.096 g; kalcium: 23.470 mg; fehérje (össz): 5.405 g · Tejszínes, kukoricas csirkecomb tokány {1!, 7!, 10!} energia (Joule): 724.350 kJ; energia (kalória): 173.047 kcal; zsír: 6.100 g; zsírsav: 0.015 g; szénhidrát: 12.178 g; cukor: 0.060 g; só: 0.008 g; kalcium: 117.550 mg; telített zsírsav: 0.776 g; koleszterin: 46.750 mg; fehérje (össz): 16.571 g; tejkalcium: 115.100 mg · Főtt orsó tészta {1!, 3!} energia (Joule): 961.460 kJ; energia (kalória): 229.641 kcal; zsír: 1.459 g; zsírsav: 0.452 g; szénhidrát: 46.020 g; só: 0.120 g; fehérje (össz): 7.320 g · Brokkoli krémleves pirított zsemlekockával {1!, 7!} · Sertés aprópecsenye {1!} · Bulgur {1!} · Uborkasaláta · Brokkoli krémleves pirított zsemlekockával {1!, 7!} energia (Joule): 483.604 kJ; energia (kalória): 115.507 kcal; zsír: 3.432 g; zsírsav: 0.452 g; szénhidrát: 14.392 g; cukor: 1.240 g; só: 0.027 g; kalcium: 181.500 mg; telített zsírsav: 0.044 g; fehérje (össz): 6.520 g; tejkalcium: 125.000 mg · Sertés aprópecsenye {1!} energia (Joule): 597.826 kJ; energia (kalória): 142.789 kcal; zsír: 5.478 g; zsírsav: 0.452 g; szénhidrát: 8.545 g; cukor: 0.066 g; só: 0.128 g; kalcium: 10.200 mg; fehérje (össz): 13.775 g · Bulgur {1!} energia (Joule): 877.460 kJ; energia (kalória): 209.578 kcal; zsír: 1.297 g; zsírsav: 1.016 g; szénhidrát: 45.522 g; só: 0.026 g; fehérje (össz): 7.374 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 · Frankfurti leves {1!, 7!, 9!} · Szilvás gombóc {1!} · Alma · Frankfurti leves {1!, 7!, 9!} energia (Joule): 675.574 kJ; energia (kalória): 161.358 kcal; zsír: 9.703 g; zsírsav: 0.319 g; szénhidrát: 9.603 g; cukor: 2.114 g; só: 2.000 g; kalcium: 32.300 mg; koleszterin: 28.800 mg; fehérje (össz): 7.735 g; tejkalcium: 11.000 mg · Szilvás gombóc {1!} energia (Joule): 1029.420 kJ; energia (kalória): 245.874 kcal; zsír: 0.904 g; zsírsav: 0.452 g; szénhidrát: 52.703 g; cukor: 1.998 g; kalcium: 0.012 mg; fehérje (össz): 5.310 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	· Gyümölcs joghurt {7!} · 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 · Kifli {1!, 7!} energia (Joule): 784.800 kJ; energia (kalória): 185.400 kcal; zsír: 2.025 g; szénhidrát: 36.000 g; cukor: 0.900 g; só: 0.675 g; kalcium: 9.450 mg; telített zsírsav: 0.810 g; fehérje (össz): 5.850 g · Olasz felvágott · Margarin · Egyenes kifli {1!, 7!} · Olasz felvágott energia (Joule): 279.800 kJ; energia (kalória): 66.829 kcal; zsír: 1.160 g; zsírsav: 5.450 g; szénhidrát: 0.060 g; só: 0.840 g; fehérje (össz): 2.740 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): 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 · Barackos-vaníliás táska {1!, 3!, 6!, 7!, 8!, 11!, 12!} · Barackos-vaníliás táska {1!, 3!, 6!, 7!, 8!, 11!, 12!} energia (Joule): 836.050 kJ; energia (kalória): 199.687 kcal; zsír: 7.935 g; szénhidrát: 28.463 g; cukor: 9.545 g; só: 0.345 g; telített zsírsav: 3.565 g; fehérje (össz): 3.048 g · Vajkrém {7!} · Teljes kiőrlésű olaszkiifli {1!} · Kaliforniai paprika · 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 · Teljes kiőrlésű olaszkiifli {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 · 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 · Csirkemell sonka {3!} · Margarin · Teljes kiőrlésű zsemle {1!} · Jégcsap retek · Csirkemell sonka {3!} energia (Joule): 108.700 kJ; energia (kalória): 25.963 kcal; zsír: 0.280 g; zsírsav: 0.272 g; szénhidrát: 1.400 g; só: 0.460 g; fehérje (össz): 4.440 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 · 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		

Életrani értékek összesítve	energia (Joule): 4309.4440 kJ energia (kalória): 1025.2300 kcal zsír: 22.4460 g zsírsav: 4.7510 g szénhidrát: 149.1310 g cukor: 8.8500 g só: 2.2820 g kalcium: 633.1250 mg telített zsírsav: 0.9300 g fehérje (össz): 54.4150 g tejkalcium: 599.0000 mg	energia (Joule): 4387.8700 kJ energia (kalória): 1046.0110 kcal zsír: 27.4310 g zsírsav: 16.1040 g szénhidrát: 154.9450 g cukor: 17.9830 g só: 2.6560 g kalcium: 112.3980 mg telített zsírsav: 1.1120 g fehérje (össz): 40.9520 g tejkalcium: 32.5000 mg	energia (Joule): 4584.5170 kJ energia (kalória): 1093.2560 kcal zsír: 33.8010 g zsírsav: 10.5560 g szénhidrát: 143.6610 g cukor: 11.9150 g só: 1.2030 g kalcium: 382.6200 mg telített zsírsav: 4.7010 g koleszterin: 46.7500 mg fehérje (össz): 50.7670 g tejkalcium: 343.1000 mg	energia (Joule): 4509.4380 kJ energia (kalória): 1074.0760 kcal zsír: 31.9870 g zsírsav: 9.5570 g szénhidrát: 152.3590 g cukor: 14.4050 g só: 1.6110 g kalcium: 425.0060 mg telített zsírsav: 0.8040 g fehérje (össz): 46.3550 g tejkalcium: 354.3000 mg	energia (Joule): 4586.1640 kJ energia (kalória): 1093.3710 kcal zsír: 38.6090 g zsírsav: 24.0440 g szénhidrát: 145.3600 g cukor: 15.0400 g só: 4.8280 g kalcium: 204.8420 mg telített zsírsav: 0.4200 g koleszterin: 28.8000 mg fehérje (össz): 38.1410 g tejkalcium: 183.5000 mg
-----------------------------	---	--	--	--	--

1	Glutén tartalmazó gabona és azokból készült termékek	2	Rákfélek és azokból készült termékek	3	Tojás és abból készült termékek	4	Halak és azokból készült termékek
5	Földmogyoró és abból készült termékek	6	Szojabab és abból készült termékek	7	Tej és abból készült termékek (bélterve a laktóz is)	8	Diófélék és azokból készült termékek
9	Zeller és abból készült termékek	10	Mustár és abból készült termékek	11	Szézaggy és abból készült termékek	12	Kén-dioxid és SO2-ben kifejezett szulfitok



INNOVEN Kft.

Adószám: 12688030-2-13

INNOVEN Kft.

Menü: **2. Gyermekek**

38. hét (2026-09-14 - 2026-09-20)

Étlap

Korosztály: **Óvodás (4-6 év)**

Étkezés	Hétfő 2026.09.14.	Kedd 2026.09.15.	Szerda 2026.09.16.	Csütörtök 2026.09.17.	Péntek 2026.09.18.
13 	Csillagfűrt és a belőle készült termékek				
14 	Puhatestűek és a belőlük készült termékek				

Dietetikus - Szommer Réka