INNOVEN Kft.
Adószám: 12688030-2-13
INNOVEN Kft.
Menü: **2. Gyermek**
39. hét (2026-09-21 - 2026-09-27)

Étlap

Korosztály: **Óvodás (4-6 év)**

Étkezés	Hétfő 2026.09.21.	Kedd 2026.09.22.	Szerda 2026.09.23.	Csütörtök 2026.09.24.	Péntek 2026.09.25.
Tízórai	· Tej {7!} · Magyaros vajkrém {7!} · Olaszkifli {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 · 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 · 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 · Zöldpaprika energia (Joule): 16.800 kJ; energia (kalória): 4.013 kcal; szénhidrát: 0.600 g; fehérje (össz): 0.200 g	· Vaníliás tej {7!} · Kuglóf csokidarabokkal {1!, 7!} · Vaníliás tej {7!} energia (Joule): 514.970 kJ; energia (kalória): 122.998 kcal; zsír: 3.000 g; szénhidrát: 17.089 g; cukor: 5.994 g; kalcium: 228.036 mg; fehérje (össz): 6.800 g; tejkalcium: 228.000 mg · Kuglóf csokidarabokkal {1!, 7!} energia (Joule): 754.500 kJ; energia (kalória): 179.000 kcal; zsír: 5.000 g; szénhidrát: 29.000 g; cukor: 4.900 g; só: 0.475 g; telített zsírsav: 1.300 g; fehérje (össz): 4.350 g	· Tea · Petrezselymes túrókrém {7!} · Egyenes kifli {1!, 7!} · 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 · Petrezselymes túrókrém {7!} energia (Joule): 207.450 kJ; energia (kalória): 49.549 kcal; zsír: 3.204 g; szénhidrát: 1.348 g; kalcium: 32.950 mg; fehérje (össz): 3.734 g; tejkalcium: 30.500 mg · 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	· Tej {7!} · Főtt tojás karika {3!} · Margarin · Zsemle {1!} · 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 · Főtt tojás karika {3!} energia (Joule): 310.725 kJ; energia (kalória): 74.215 kcal; zsír: 5.400 g; zsírsav: 4.167 g; szénhidrát: 0.270 g; cukor: 0.270 g; kalcium: 15.300 mg; fehérje (össz): 6.075 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 · 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	· Tea · Párizsi · Margarin · Teljes kiőrlésű zsemle {1!} · Jégcsap retek · 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 · 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 · 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
Ebéd	· Kertészleves {1!, 3!, 9!, 12!} · Tarhonyás hús {1!, 3!} · Kovászos uborka {1!} · Kertészleves {1!, 3!, 9!, 12!} energia (Joule): 294.944 kJ; energia (kalória): 70.446 kcal; zsír: 0.625 g; zsírsav: 0.248 g; szénhidrát: 12.476 g; cukor: 2.125 g; só: 0.010 g; kalcium: 10.825 mg; fehérje (össz): 2.586 g · Tarhonyás hús {1!, 3!} energia (Joule): 1321.954 kJ; energia (kalória): 315.744 kcal; zsír: 10.944 g; zsírsav: 0.452 g; szénhidrát: 33.449 g; só: 0.353 g; kalcium: 10.250 mg; fehérje (össz): 18.570 g · Kovászos uborka {1!} energia (Joule): 23.835 kJ; energia (kalória): 5.693 kcal; zsír: 0.050 g; szénhidrát: 0.825 g; cukor: 0.825 g; só: 1.490 g; fehérje (össz): 0.485 g	· Lebbencsleves {1!, 3!, 9!} · Csikós sertéstokány {1!, 7!} · Petrezselymes burgonya · Csemege uborka · Lebbencsleves {1!, 3!, 9!} energia (Joule): 592.773 kJ; energia (kalória): 141.581 kcal; zsír: 1.037 g; zsírsav: 0.539 g; szénhidrát: 28.247 g; cukor: 3.361 g; só: 0.020 g; kalcium: 8.350 mg; fehérje (össz): 4.174 g · Csikós sertéstokány {1!, 7!} energia (Joule): 598.724 kJ; energia (kalória): 143.003 kcal; zsír: 5.870 g; zsírsav: 0.226 g; szénhidrát: 7.744 g; só: 0.128 g; kalcium: 15.750 mg; fehérje (össz): 13.865 g; tejkalcium: 5.500 mg · 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 · 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	· Májgaluska leves {1!, 3!, 9!} · Vasalt csirkecomb {1!} · Zöldborsófőzelék {1!, 7!} · Májgaluska leves {1!, 3!, 9!} energia (Joule): 457.857 kJ; energia (kalória): 109.358 kcal; zsír: 2.672 g; zsírsav: 1.092 g; szénhidrát: 11.157 g; cukor: 2.078 g; só: 0.001 g; kalcium: 13.575 mg; koleszterin: 147.000 mg; fehérje (össz): 9.273 g · Vasalt csirkecomb {1!} energia (Joule): 504.564 kJ; energia (kalória): 120.514 kcal; zsír: 3.720 g; zsírsav: 0.452 g; szénhidrát: 7.394 g; koleszterin: 51.000 mg; fehérje (össz): 13.525 g · Zöldborsófőzelék {1!, 7!} energia (Joule): 1047.604 kJ; energia (kalória): 250.217 kcal; zsír: 3.531 g; zsírsav: 0.678 g; szénhidrát: 39.596 g; cukor: 5.057 g; kalcium: 125.655 mg; fehérje (össz): 14.238 g; tejkalcium: 119.500 mg	· Alföldi húsleves {1!, 3!, 9!, 12!} · Halpaprikás {1!, 4!, 7!} · Bulgur {1!} · Csemege uborka · Alföldi húsleves {1!, 3!, 9!, 12!} energia (Joule): 457.965 kJ; energia (kalória): 109.384 kcal; zsír: 3.183 g; zsírsav: 0.514 g; szénhidrát: 11.010 g; cukor: 2.210 g; só: 0.074 g; kalcium: 19.980 mg; fehérje (össz): 8.166 g · Halpaprikás {1!, 4!, 7!} energia (Joule): 428.422 kJ; energia (kalória): 102.328 kcal; zsír: 5.304 g; zsírsav: 0.452 g; szénhidrát: 1.840 g; só: 0.172 g; kalcium: 5.535 mg; fehérje (össz): 11.075 g; tejkalcium: 5.500 mg · 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 · 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	· Babgulyás {1!, 9!} · Almás lepény {1!, 3!, 6!, 7!, 8!, 11!} · Babgulyás {1!, 9!} energia (Joule): 736.905 kJ; energia (kalória): 176.007 kcal; zsír: 4.648 g; zsírsav: 0.241 g; szénhidrát: 16.353 g; cukor: 1.039 g; só: 0.106 g; kalcium: 10.100 mg; fehérje (össz): 15.767 g · Almás lepény {1!, 3!, 6!, 7!, 8!, 11!} energia (Joule): 1450.531 kJ; energia (kalória): 346.454 kcal; zsír: 3.136 g; zsírsav: 0.645 g; szénhidrát: 67.429 g; cukor: 2.582 g; só: 0.004 g; kalcium: 24.765 mg; telített zsírsav: 0.642 g; fehérje (össz): 9.949 g; tejkalcium: 22.800 mg
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	· Kenőmájas · Teljes kiőrlésű olaszkifli {1!} · Fejes saláta levél · Kenőmájas 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 · 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 · 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	· Pulykamell sonka {6!, 7!, 9!, 10!} · Margarin · Teljes kiőrlésű zsemle {1!} · Kaliforniai paprika · 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 · 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 · 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	· Vajkrém {7!} · Teljes kiőrlésű olaszkifli {1!} · Kígyóuborka · 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 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 · 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	· Kocka sajt {7!} · Kifli {1!, 7!} · Kocka sajt {7!} energia (Joule): 185.040 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 · 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
Élettani értékek összesítve	energia (Joule): 4277.5330 kJ energia (kalória): 1019.6560 kcal zsír: 34.6990 g zsírsav: 12.4180 g szénhidrát: 128.7400 g cukor: 2.9900 g só: 3.9030 g kalcium: 250.3750 mg telített zsírsav: 0.4200 g fehérje (össz): 43.4260 g tejkalcium: 229.3000 mg	energia (Joule): 4145.2630 kJ energia (kalória): 987.0940 kcal zsír: 24.3000 g zsírsav: 6.3270 g szénhidrát: 146.3380 g cukor: 15.9550 g só: 3.0930 g kalcium: 272.5860 mg telített zsírsav: 1.6600 g koleszterin: 44.8000 mg fehérje (össz): 43.3430 g tejkalcium: 233.5000 mg	energia (Joule): 4354.7350 kJ energia (kalória): 1038.0970 kcal zsír: 24.5470 g zsírsav: 9.8590 g szénhidrát: 141.9190 g cukor: 13.3470 g só: 1.6270 g kalcium: 172.2100 mg telített zsírsav: 1.1120 g koleszterin: 198.0000 mg fehérje (össz): 58.6090 g tejkalcium: 150.0000 mg	energia (Joule): 4461.8700 kJ energia (kalória): 1061.5310 kcal zsír: 33.6940 g zsírsav: 13.7660 g szénhidrát: 138.6620 g cukor: 4.1600 g só: 3.1220 g kalcium: 270.1150 mg telített zsírsav: 0.3600 g fehérje (össz): 52.6550 g tejkalcium: 234.8000 mg	energia (Joule): 4450.0960 kJ energia (kalória): 1058.8250 kcal zsír: 25.4310 g zsírsav: 8.5210 g szénhidrát: 161.1460 g cukor: 10.8550 g só: 2.1780 g kalcium: 164.1050 mg telített zsírsav: 3.7320 g fehérje (össz): 42.3230 g tejkalcium: 142.5600 mg

1 Glutént tartalmazó gabona és azokból készült termékek
2 Rákfélék és azokból készült termékek
3 Tojás és abból készült termékek
4 Halak és azokból készült termékek

GastroByte manage

INNOVEN Kft.
Adószám: 12688030-2-13
INNOVEN Kft.
Menü: **2. Gyermek**
39. hét (2026-09-21 - 2026-09-27)

Étlap

Korosztály: **Óvodás (4-6 év)**

Étkezés	Hétfő 2026.09.21.	Kedd 2026.09.22.	Szerda 2026.09.23.	Csütörtök 2026.09.24.	Péntek 2026.09.25.

5 Földimogyoró 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 Szezámmag és abból készült termékek
12 Kén-dioxid és SO2-ben kifejezett szulfitok
13 Csillagfürt és a belőle készült termékek
14 Puhatestűek és a belőlük készült termékek

Dietetikus - Szommer Réka

GastroByte manage