



INNOVEN Kft.

Adószám: 12688030-2-13

INNOVEN Kft.

Menü: 2.1.2 Glutén, tejmentes

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	Tea Párizsi Margarin 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 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 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 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 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 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 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	Tea Diétás felvágott Margarin 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 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 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 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 Kenőmájás energia (Joule): 251.400 kJ; energia (kalória): 60.046 kcal; zsír: 5.500 g; szénhidrát: 0.280 g; cukor: 0.260 g; só: 0.378 g; telített zsírsav: 2.060 g; fehérje (össz): 2.540 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	Almaleves GM Majorannás csirketokány Párolt rizs Almaleves GM energia (Joule): 217.778 kJ; energia (kalória): 52.015 kcal; zsír: 1.063 g; zsírsav: 0.001 g; szénhidrát: 9.277 g; cukor: 1.076 g; só: 0.012 g; kalcium: 0.006 mg; telített zsírsav: 0.090 g; fehérje (össz): 0.794 g Majorannás csirketokány energia (Joule): 577.490 kJ; energia (kalória): 137.931 kcal; zsír: 4.678 g; zsírsav: 0.458 g; szénhidrát: 6.828 g; cukor: 0.070 g; só: 0.007 g; kalcium: 2.450 mg; koleszterin: 59.500 mg; fehérje (össz): 15.765 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	Fokhagyma krémleves Bolognai makaróni Fokhagyma krémleves energia (Joule): 359.549 kJ; energia (kalória): 85.876 kcal; zsír: 0.789 g; zsírsav: 0.226 g; szénhidrát: 15.939 g; cukor: 9.205 g; só: 0.079 g; kalcium: 1.450 mg; telített zsírsav: 0.023 g; fehérje (össz): 3.393 g Bolognai makaróni energia (Joule): 1632.945 kJ; energia (kalória): 390.023 kcal; zsír: 7.656 g; zsírsav: 0.456 g; szénhidrát: 55.949 g; cukor: 0.420 g; só: 0.262 g; kalcium: 23.500 mg; fehérje (össz): 21.712 g	Pirított tésztaleves {9!} Rántott hal {3!, 4!} Petrezselymes burgonya Uborkasaláta Pirított tésztaleves {9!} energia (Joule): 517.660 kJ; energia (kalória): 123.641 kcal; zsír: 1.349 g; zsírsav: 0.511 g; szénhidrát: 23.114 g; cukor: 2.410 g; só: 0.042 g; kalcium: 11.225 mg; fehérje (össz): 4.321 g Rántott hal {3!, 4!} energia (Joule): 764.013 kJ; energia (kalória): 182.481 kcal; zsír: 9.919 g; zsírsav: 4.345 g; szénhidrát: 10.335 g; cukor: 0.135 g; só: 0.148 g; kalcium: 7.650 mg; fehérje (össz): 13.671 g Petrezselymes burgonya energia (Joule): 609.310 kJ; energia (kalória): 145.532 kcal; zsír: 8.003 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 {9!, 12!} Paradicsomos húsgombóc {3!} Csontleves {9!, 12!} energia (Joule): 267.141 kJ; energia (kalória): 63.806 kcal; zsír: 0.742 g; zsírsav: 0.519 g; szénhidrát: 11.779 g; cukor: 1.829 g; só: 0.005 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	Kinizsileves {9!} Tejbegríz kakaó szórással Alma Kinizsileves {9!} energia (Joule): 609.513 kJ; energia (kalória): 145.580 kcal; zsír: 3.427 g; zsírsav: 0.499 g; szénhidrát: 17.948 g; cukor: 1.035 g; só: 0.084 g; kalcium: 14.650 mg; fehérje (össz): 9.634 g Tejbegríz kakaó szórással energia (Joule): 1006.635 kJ; energia (kalória): 240.431 kcal; zsír: 2.384 g; zsírsav: 0.773 g; szénhidrát: 51.833 g; cukor: 24.930 g; só: 0.166 g; kalcium: 0.120 mg; telített zsírsav: 0.150 g; fehérje (össz): 2.643 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	Száraz szalámi Margarin Gluténmentes kenyér 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 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	Diétás felvágott Margarin Gluténmentes kenyér Jégcsap retek 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 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	Méz Margarin Gluténmentes kenyér 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 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 Gluténmentes kenyér 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: 18.765 mg; telített zsírsav: 0.100 g; fehérje (össz): 4.250 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	Zala felvágott Margarin Gluténmentes kenyér 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		
Életpiani értékek összesítve	energia (Joule): 4080.5760 kJ energia (kalória): 974.6290 kcal zsír: 31.5320 g zsírsav: 20.2460 g szénhidrát: 133.7630 g cukor: 6.6840 g só: 2.5240 g kalcium: 31.4860 mg telített zsírsav: 0.0900 g fehérje (össz): 35.1350 g	energia (Joule): 4308.0140 kJ energia (kalória): 1028.9510 kcal zsír: 25.5670 g zsírsav: 15.9340 g szénhidrát: 157.7620 g cukor: 15.8430 g só: 2.4360 g kalcium: 53.9800 mg telített zsírsav: 0.0230 g fehérje (össz): 38.2010 g	energia (Joule): 4248.7680 kJ energia (kalória): 1014.8020 kcal zsír: 28.5120 g zsírsav: 19.3560 g szénhidrát: 152.6160 g cukor: 17.4500 g só: 1.8000 g kalcium: 80.9110 mg fehérje (össz): 35.5830 g	energia (Joule): 4265.3600 kJ energia (kalória): 1018.7640 kcal zsír: 21.9550 g zsírsav: 13.0840 g szénhidrát: 162.1220 g cukor: 30.5870 g só: 2.6670 g kalcium: 79.8650 mg telített zsírsav: 0.1000 g fehérje (össz): 38.5500 g	energia (Joule): 4025.4180 kJ energia (kalória): 961.4560 kcal zsír: 24.4930 g zsírsav: 12.6690 g szénhidrát: 154.4890 g cukor: 36.6330 g só: 2.7280 g kalcium: 43.8000 mg telített zsírsav: 2.2100 g fehérje (össz): 28.4580 g		
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
5	Földmogyoró és abból készült termékek	6	Szójabab és abból készült termékek	7	Tej és abból készült termékek (bélterve 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**

37. hét (2026-09-07 - 2026-09-13)

Étlap

Korosztály: **Óvodás (4-6 év)**

Dietetikus - Szommer Réka