INNOVEN Kft.
Adószám: 12688030-2-13
INNOVEN Kft.
Menü: **2.1.2 Glutén, tejmentes**
40. hét (2026-09-28 - 2026-10-04)

Étlap

Korosztály: **Óvodás (4-6 év)**

Étkezés	Hétfő 2026.09.28.	Kedd 2026.09.29.	Szerda 2026.09.30.	Csütörtök 2026.10.01.	Péntek 2026.10.02.
Tízórai	· Tea · Zala felvágott · Margarin · Gluténmentes kenyér · Kígyóuborka · 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 · 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 · 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	· Gyümölcsös gabonaital zabpehellyel · Fahéjas Abonett · 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 · Fahéjas Abonett energia (Joule): 464.700 kJ; energia (kalória): 110.992 kcal; zsír: 0.810 g; szénhidrát: 21.300 g; cukor: 0.540 g; só: 0.072 g; telített zsírsav: 0.150 g; fehérje (össz): 2.430 g	· Tea · Zöldfűszeres köleskrém · Gluténmentes kenyér · Paradicsom · 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 · Zöldfűszeres köleskrém energia (Joule): 221.395 kJ; energia (kalória): 52.879 kcal; zsír: 3.194 g; zsírsav: 2.954 g; szénhidrát: 5.258 g; cukor: 0.033 g; só: 0.037 g; telített zsírsav: 0.011 g; fehérje (össz): 0.734 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 · Paradicsom energia (Joule): 19.400 kJ; energia (kalória): 4.634 kcal; zsír: 0.040 g; szénhidrát: 0.800 g; fehérje (össz): 0.200 g	· Tea · Tojáskrém {3!, 10!} · Gluténmentes kenyér · Kaliforniai 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 · 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 · 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 · Párizsi · Margarin · 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 · 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 · 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	· Zöldségleves {9!, 12!} · Sertéssült · Lencsefőzelék {10!} · Zöldségleves {9!, 12!} energia (Joule): 356.030 kJ; energia (kalória): 85.037 kcal; zsír: 1.007 g; zsírsav: 0.518 g; szénhidrát: 15.528 g; cukor: 2.121 g; só: 0.020 g; kalcium: 12.775 mg; fehérje (össz): 2.877 g · Sertéssült energia (Joule): 430.564 kJ; energia (kalória): 102.839 kcal; zsír: 5.360 g; zsírsav: 0.452 g; szénhidrát: 0.274 g; só: 0.128 g; kalcium: 10.200 mg; fehérje (össz): 12.605 g · Lencsefőzelék {10!} energia (Joule): 870.300 kJ; energia (kalória): 207.869 kcal; zsír: 2.954 g; zsírsav: 0.455 g; szénhidrát: 32.242 g; cukor: 1.499 g; só: 0.014 g; kalcium: 0.009 mg; telített zsírsav: 0.090 g; fehérje (össz): 12.053 g	· Köményleves, pirított zsemlekockával {9!} · Fokhagymás, gombás sertésszelet · Tört burgonya · Friss saláta {10!} · Köményleves, pirított zsemlekockával {9!} energia (Joule): 415.963 kJ; energia (kalória): 99.351 kcal; zsír: 1.856 g; zsírsav: 0.466 g; szénhidrát: 17.557 g; cukor: 0.013 g; só: 0.161 g; kalcium: 27.425 mg; fehérje (össz): 3.043 g · Fokhagymás, gombás sertésszelet energia (Joule): 756.288 kJ; energia (kalória): 180.637 kcal; zsír: 7.191 g; zsírsav: 0.463 g; szénhidrát: 11.869 g; cukor: 0.395 g; só: 0.145 g; kalcium: 40.200 mg; telített zsírsav: 0.113 g; fehérje (össz): 15.345 g · Tört burgonya energia (Joule): 705.420 kJ; energia (kalória): 168.487 kcal; zsír: 0.360 g; zsírsav: 0.144 g; szénhidrát: 36.000 g; kalcium: 21.600 mg; fehérje (össz): 4.500 g · Friss saláta {10!} energia (Joule): 48.759 kJ; energia (kalória): 11.645 kcal; zsír: 0.115 g; zsírsav: 0.008 g; szénhidrát: 1.785 g; cukor: 0.890 g; fehérje (össz): 0.646 g	· Pirított tésztaleves {9!} · Ananászos csirketokány · Párolt rizs · 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 · Ananászos csirketokány energia (Joule): 782.704 kJ; energia (kalória): 186.947 kcal; zsír: 5.050 g; zsírsav: 0.452 g; szénhidrát: 19.793 g; cukor: 6.759 g; só: 0.013 g; kalcium: 0.006 mg; telített zsírsav: 0.090 g; koleszterin: 51.000 mg; fehérje (össz): 13.825 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	· Csontleves {9!, 12!} · Párolt vagdalt {3!} · Burgonyafőzelék · 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 · Párolt vagdalt {3!} energia (Joule): 387.048 kJ; energia (kalória): 92.444 kcal; zsír: 4.984 g; zsírsav: 1.271 g; szénhidrát: 1.486 g; cukor: 0.068 g; só: 0.085 g; kalcium: 13.075 mg; fehérje (össz): 10.125 g · Burgonyafőzelék energia (Joule): 711.277 kJ; energia (kalória): 169.886 kcal; zsír: 2.562 g; zsírsav: 1.007 g; szénhidrát: 31.382 g; só: 0.013 g; kalcium: 15.000 mg; telített zsírsav: 0.090 g; fehérje (össz): 4.172 g	· Kinizsileves {9!} · Házi gyümölcsvelős tészta · 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 · Házi gyümölcsvelős tészta energia (Joule): 1101.488 kJ; energia (kalória): 263.086 kcal; zsír: 2.564 g; zsírsav: 0.453 g; szénhidrát: 49.996 g; cukor: 5.010 g; só: 0.120 g; kalcium: 15.030 mg; fehérje (össz): 9.136 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	· Lekvár · Margarin · Gluténmentes kenyér · 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	· Diétás felvágott · Margarin · Gluténmentes kenyér · 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	· Párizsi · Margarin · Gluténmentes kenyér · Kaliforniai paprika · 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 · 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 · 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	· Zala felvágott · Margarin · Gluténmentes kenyér · Fejes saláta levél · 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 · 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	· Diétás felvágott · Margarin · Gluténmentes kenyér · 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
Élettani értékek összesítve	energia (Joule): 4111.8420 kJ energia (kalória): 982.0990 kcal zsír: 30.2230 g zsírsav: 20.4390 g szénhidrát: 133.4520 g cukor: 10.1780 g só: 2.3670 g kalcium: 52.0140 mg telített zsírsav: 0.0900 g fehérje (össz): 40.9310 g	energia (Joule): 4244.3700 kJ energia (kalória): 1013.7510 kcal zsír: 21.9220 g zsírsav: 10.4480 g szénhidrát: 160.0190 g cukor: 14.0210 g só: 1.7080 g kalcium: 122.4900 mg telített zsírsav: 0.3630 g fehérje (össz): 38.0290 g	energia (Joule): 4332.5390 kJ energia (kalória): 1034.8110 kcal zsír: 22.8840 g zsírsav: 12.0060 g szénhidrát: 167.4190 g cukor: 14.3600 g só: 2.0970 g kalcium: 40.2610 mg telített zsírsav: 0.1010 g koleszterin: 51.0000 mg fehérje (össz): 35.6790 g	energia (Joule): 3782.4190 kJ energia (kalória): 903.4160 kcal zsír: 28.7990 g zsírsav: 20.5250 g szénhidrát: 125.2280 g cukor: 7.5930 g só: 2.2130 g kalcium: 79.9650 mg telített zsírsav: 0.0900 g fehérje (össz): 33.0400 g	energia (Joule): 4214.7710 kJ energia (kalória): 1006.6820 kcal zsír: 27.0330 g zsírsav: 16.1860 g szénhidrát: 152.7320 g cukor: 16.4930 g só: 2.6990 g kalcium: 58.7100 mg fehérje (össz): 34.4860 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	Földimogyoró és abból készült termékek	6	Szójabab és abból készült termékek	7	Tej és abból készült termékek (beértve 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				

GastroByte manage

INNOVEN Kft.
Adószám: 12688030-2-13
INNOVEN Kft.
Menü: **2.1.2 Glutén, tejmentes**
40. hét (2026-09-28 - 2026-10-04)

Étlap

Korosztály: **Óvodás (4-6 év)**

Dietetikus - Szommer Réka

GastroByte manage