



INNOVEN Kft.

Adószám: 12688030-2-13

INNOVEN Kft.

Menü: 2.2.1 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 Olaszkifli {1!} 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 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 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	Tea Lekvár Margarin Félbarna kenyér {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 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 Félbarna kenyér {1!} energia (Joule): 588.500 kJ; energia (kalória): 140.561 kcal; zsír: 0.500 g; szénhidrát: 29.000 g; só: 0.500 g; kalcium: 10.000 mg; fehérje (össz): 4.550 g	Tea Tojáskrém {3!, 10!} Teljes kiőrlésű zsemle {1!} 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 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 Diétás felvágott 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 Diétás felvágott energia (Joule): 63.400 kJ; energia (kalória): 15.143 kcal; zsír: 0.200 g; zsírsav: 7.617 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 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 Félbarna kenyér {1!} 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 Félbarna kenyér {1!} energia (Joule): 588.500 kJ; energia (kalória): 140.561 kcal; zsír: 0.500 g; szénhidrát: 29.000 g; só: 0.500 g; kalcium: 10.000 mg; fehérje (össz): 4.550 g Zöldpaprika energia (Joule): 16.800 kJ; energia (kalória): 4.013 kcal; szénhidrát: 0.600 g; fehérje (össz): 0.200 g
Ebéd	Almaleves {1!} Majorannás csirketokány {1!} Párolt rizs Almaleves {1!} energia (Joule): 197.528 kJ; energia (kalória): 47.179 kcal; zsír: 0.458 g; zsírsav: 0.001 g; szénhidrát: 9.637 g; cukor: 1.076 g; só: 0.006 g; kalcium: 0.006 mg; telített zsírsav: 0.045 g; fehérje (össz): 0.764 g 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): 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 {1!} Bolognai makaróni {1!, 3!} Fokhagyma krémleves {1!} energia (Joule): 345.999 kJ; energia (kalória): 82.640 kcal; zsír: 0.584 g; zsírsav: 0.226 g; szénhidrát: 15.804 g; cukor: 9.205 g; só: 0.053 g; kalcium: 1.000 mg; telített zsírsav: 0.023 g; fehérje (össz): 3.343 g Bolognai makaróni {1!, 3!} energia (Joule): 1519.081 kJ; energia (kalória): 362.827 kcal; zsír: 5.990 g; zsírsav: 0.456 g; szénhidrát: 56.139 g; cukor: 0.520 g; só: 0.280 g; kalcium: 8.500 mg; fehérje (össz): 19.543 g	Pirított tésztaleves {1!, 3!, 9!} Rántott hal {1!, 3!, 4!} Petrezselymes burgonya Uborkasaláta Pirított tésztaleves {1!, 3!, 9!} energia (Joule): 275.577 kJ; energia (kalória): 65.821 kcal; zsír: 0.789 g; zsírsav: 0.505 g; szénhidrát: 12.482 g; cukor: 2.410 g; só: 0.016 g; kalcium: 5.135 mg; fehérje (össz): 1.972 g Rántott hal {1!, 3!, 4!} energia (Joule): 842.363 kJ; energia (kalória): 201.200 kcal; zsír: 8.951 g; zsírsav: 4.345 g; szénhidrát: 14.959 g; cukor: 0.135 g; só: 0.147 g; kalcium: 7.650 mg; fehérje (össz): 14.237 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): 348.664 kJ; energia (kalória): 83.277 kcal; zsír: 0.851 g; zsírsav: 0.513 g; szénhidrát: 15.739 g; cukor: 1.829 g; só: 0.020 g; kalcium: 12.725 mg; fehérje (össz): 2.536 g Paradicsomos húsgombóc {1!, 3!} energia (Joule): 1542.769 kJ; energia (kalória): 368.484 kcal; zsír: 8.599 g; zsírsav: 3.178 g; szénhidrát: 49.461 g; cukor: 11.457 g; só: 0.579 g; kalcium: 17.760 mg; fehérje (össz): 20.835 g	Húskockaleves {1!, 3!, 9!, 12!} Tejbegríz kakaó szórással {1!} Alma Húskockaleves {1!, 3!, 9!, 12!} energia (Joule): 600.181 kJ; energia (kalória): 143.350 kcal; zsír: 3.157 g; zsírsav: 0.115 g; szénhidrát: 16.821 g; cukor: 1.817 g; só: 0.084 g; kalcium: 22.630 mg; fehérje (össz): 9.681 g Tejbegríz kakaó szórással {1!} energia (Joule): 856.485 kJ; energia (kalória): 204.569 kcal; zsír: 1.759 g; zsírsav: 0.103 g; szénhidrát: 45.293 g; cukor: 24.930 g; só: 0.136 g; kalcium: 0.120 mg; telített zsírsav: 0.150 g; fehérje (össz): 1.653 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 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	Diétás felvágott Margarin Teljes kiőrlésű olaszkifli {1!} 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 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 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 Félbarna kenyér {1!} 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 Félbarna kenyér {1!} energia (Joule): 588.500 kJ; energia (kalória): 140.561 kcal; zsír: 0.500 g; szénhidrát: 29.000 g; só: 0.500 g; kalcium: 10.000 mg; fehérje (össz): 4.550 g	Gyümölcsös gabonaital zabpehellyel Teljes kiőrlésű olaszkifli {1!} 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 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

Élettani értékek összesítve	energia (Joule): 4062.8260 kJ energia (kalória): 968.3740 kcal zsír: 33.1320 g zsírsav: 20.2460 g szénhidrát: 126.9880 g cukor: 6.6840 g só: 2.4560 g kalcium: 2.4860 mg telített zsírsav: 0.4650 g koleszterin: 59.5000 mg fehérje (össz): 36.9600 g	energia (Joule): 4100.7000 kJ energia (kalória): 977.6580 kcal zsír: 26.2360 g zsírsav: 15.9340 g szénhidrát: 145.9170 g cukor: 15.9430 g só: 2.1480 g kalcium: 19.5300 mg telített zsírsav: 0.3830 g fehérje (össz): 37.1320 g	energia (Joule): 3943.3550 kJ energia (kalória): 939.8400 kcal zsír: 27.1840 g zsírsav: 19.3500 g szénhidrát: 135.9080 g cukor: 17.4500 g só: 1.4930 g kalcium: 55.8210 mg telített zsírsav: 0.1200 g fehérje (össz): 34.9500 g	energia (Joule): 4620.8930 kJ energia (kalória): 1099.5110 kcal zsír: 24.1920 g zsírsav: 13.0780 g szénhidrát: 173.5820 g cukor: 30.5870 g só: 2.6190 g kalcium: 49.2800 mg telített zsírsav: 0.4600 g fehérje (össz): 43.0600 g	energia (Joule): 3786.0360 kJ energia (kalória): 902.5030 kcal zsír: 26.1380 g zsírsav: 11.6150 g szénhidrát: 134.9220 g cukor: 37.4150 g só: 2.4180 g kalcium: 32.7800 mg telített zsírsav: 2.5700 g fehérje (össz): 28.6650 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 (beleértve 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: **2.2.1 Tejmentes**

37. hét (2026-09-07 - 2026-09-13)

Étlap

Korosztály: **Óvodás (4-6 év)**

Dietetikus - Szommer Réka