



INNOVEN Kft.

Adószám: 12688030-2-13

INNOVEN Kft.

Menü: **2.2.1 Tejmentes**

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.
	· Tea · Zala felvágott · Margarin · Teljeskiőrlésű zsemle {1!} · 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 · Teljeskiőrlésű 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 · Hamis körözött kölessel · Teljeskiőrlésű 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 · Hamis körözött kölessel energia (Joule): 237.278 kJ; energia (kalória): 56.672 kcal; zsír: 3.217 g; zsírsav: 2.953 g; szénhidrát: 6.035 g; cukor: 0.029 g; só: 0.037 g; kalcium: 0.025 mg; telített zsírsav: 0.011 g; fehérje (össz): 0.853 g · Teljeskiőrlésű 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	· Tea · Tojáskrém {3!, 10!} · Teljes kiőrlésű olaszki {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 · 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 olaszki {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	· Tea · Méz · 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 · 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	· Tea · Párizsi · Margarin · Olaszki {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 · 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 · Olaszki {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 {9!, 12!} · Sertéspörkölt {1!} · Sárgaborsó főzelék {1!, 10!} · Húsleves {9!, 12!} energia (Joule): 232.253 kJ; energia (kalória): 55.473 kcal; zsír: 0.813 g; zsírsav: 0.507 g; szénhidrát: 9.449 g; cukor: 1.697 g; só: 0.010 g; kalcium: 12.700 mg; fehérje (össz): 1.974 g · Sertéspörkölt {1!} energia (Joule): 628.058 kJ; energia (kalória): 150.010 kcal; zsír: 5.522 g; zsírsav: 0.457 g; szénhidrát: 10.012 g; só: 0.226 g; kalcium: 10.225 mg; fehérje (össz): 13.991 g · Sárgaborsó főzelék {1!, 10!} energia (Joule): 846.420 kJ; energia (kalória): 202.164 kcal; zsír: 1.457 g; zsírsav: 0.943 g; szénhidrát: 35.865 g; fehérje (össz): 10.804 g	· Karalábéleves {1!, 9!, 12!} · Sertéssült, peccsenyelével · Párolt rizs · Sárgarépás káposztasaláta · Karalábéleves {1!, 9!, 12!} energia (Joule): 327.354 kJ; energia (kalória): 78.187 kcal; zsír: 2.654 g; zsírsav: 0.486 g; szénhidrát: 11.405 g; cukor: 1.024 g; só: 0.028 g; kalcium: 19.200 mg; telített zsírsav: 0.225 g; fehérje (össz): 1.876 g · Sertéssült, peccsenyelével energia (Joule): 600.852 kJ; energia (kalória): 143.510 kcal; zsír: 6.290 g; zsírsav: 0.814 g; szénhidrát: 6.556 g; cukor: 0.482 g; só: 0.156 g; kalcium: 10.200 mg; fehérje (össz): 13.744 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 · Sárgarépás káposztasaláta energia (Joule): 169.406 kJ; energia (kalória): 40.463 kcal; zsír: 0.115 g; zsírsav: 0.092 g; szénhidrát: 9.095 g; cukor: 9.027 g; só: 0.002 g; kalcium: 48.018 mg; fehérje (össz): 0.602 g	· Zöldségleves {1!, 3!, 9!, 12!} · Kukoricás csirkecomb tokány {1!, 10!} · Főtt orsó tészta {1!, 3!} · Zöldségleves {1!, 3!, 9!, 12!} energia (Joule): 220.345 kJ; energia (kalória): 52.629 kcal; zsír: 0.747 g; zsírsav: 0.506 g; szénhidrát: 9.328 g; cukor: 2.176 g; só: 0.011 g; kalcium: 8.475 mg; fehérje (össz): 1.002 g · Kukoricás csirkecomb tokány {1!, 10!} energia (Joule): 612.820 kJ; energia (kalória): 146.371 kcal; zsír: 4.239 g; zsírsav: 0.467 g; szénhidrát: 11.296 g; só: 0.006 g; kalcium: 2.450 mg; telített zsírsav: 0.045 g; koleszterin: 51.000 mg; fehérje (össz): 14.758 g · 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 {1!} · Sertés aprópecsenye {1!} · Bulgur {1!} · Uborkasaláta · Brokkoli krémleves {1!} energia (Joule): 393.776 kJ; energia (kalória): 94.053 kcal; zsír: 1.239 g; zsírsav: 0.452 g; szénhidrát: 16.480 g; cukor: 1.219 g; só: 0.060 g; kalcium: 45.200 mg; telített zsírsav: 0.132 g; fehérje (össz): 3.679 g · Sertés aprópecsenye {1!} energia (Joule): 600.526 kJ; energia (kalória): 143.494 kcal; zsír: 4.718 g; zsírsav: 0.452 g; szénhidrát: 12.035 g; cukor: 0.066 g; só: 0.106 g; kalcium: 8.500 mg; fehérje (össz): 12.165 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	· Tárkonyos sertés raguleves {1!, 9!} · Kölesgombóc {1!} · Barackos gyümölcsvelő · Alma · Tárkonyos sertés raguleves {1!, 9!} energia (Joule): 729.261 kJ; energia (kalória): 174.183 kcal; zsír: 5.583 g; zsírsav: 0.532 g; szénhidrát: 17.013 g; cukor: 3.641 g; só: 0.117 g; kalcium: 13.950 mg; telített zsírsav: 0.090 g; fehérje (össz): 12.878 g · Kölesgombóc {1!} energia (Joule): 542.103 kJ; energia (kalória): 129.479 kcal; zsír: 2.957 g; zsírsav: 2.475 g; szénhidrát: 23.435 g; cukor: 0.988 g; só: 0.025 g; kalcium: 0.030 mg; telített zsírsav: 0.025 g; fehérje (össz): 2.245 g · Barackos gyümölcsvelő energia (Joule): 56.703 kJ; energia (kalória): 13.543 kcal; zsír: 0.025 g; szénhidrát: 0.001 g; szénhidrát: 3.050 g; cukor: 1.264 g; kalcium: 0.008 mg; fehérje (össz): 0.136 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
	· 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	· Főtt tojás karika {3!} · Margarin · Félbarna kenyér {1!} · 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 · 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	· Lekvár · Margarin · Félbarna kenyér {1!} · 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	· Zala felvágott · Margarin · Teljeskiőrlésű olaszki {1!} · Kaliforniai paprika · 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 · Teljeskiőrlésű olaszki {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	· Diétás felvágott · Margarin · Teljes kiőrlésű zsemle {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 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
Élettani értékek összesítve	energia (Joule): 4251.1190 kJ energia (kalória): 1013.3470 kcal zsír: 24.1440 g zsírsav: 15.0540 g szénhidrát: 150.2620 g cukor: 19.8780 g só: 1.7180 g kalcium: 41.7200 mg telített zsírsav: 0.3700 g fehérje (össz): 43.3900 g	energia (Joule): 4099.3110 kJ energia (kalória): 977.0860 kcal zsír: 27.4870 g zsírsav: 16.5810 g szénhidrát: 104.2690 g cukor: 16.3900 g só: 1.5430 g kalcium: 102.7730 mg telített zsírsav: 0.3560 g fehérje (össz): 38.6010 g	energia (Joule): 4008.8620 kJ energia (kalória): 955.7250 kcal zsír: 25.4160 g zsírsav: 15.3710 g szénhidrát: 140.5750 g cukor: 8.4920 g só: 1.4720 g kalcium: 29.5050 mg telített zsírsav: 0.4050 g koleszterin: 51.0000 mg fehérje (össz): 37.7440 g	energia (Joule): 4321.4300 kJ energia (kalória): 1030.3810 kcal zsír: 30.7660 g zsírsav: 20.9540 g szénhidrát: 151.5750 g cukor: 16.0920 g só: 2.1120 g kalcium: 67.7360 mg telített zsírsav: 0.4920 g fehérje (össz): 38.0650 g	energia (Joule): 3937.2370 kJ energia (kalória): 938.3780 kcal zsír: 32.3270 g zsírsav: 18.2600 g szénhidrát: 125.1120 g cukor: 21.3410 g só: 2.5770 g kalcium: 14.0180 mg telített zsírsav: 0.5350 g fehérje (össz): 33.5950 g

· 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

· Mész

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

· 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

· Olaszki (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



INNOVEN Kft.

Adószám: 12688030-2-13

INNOVEN Kft.

Menü: **2.2.1 Tejmentes**

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.
9 13	Zeller és abból készült termékek Csillagfűrt és a belőle készült termékek	10 14	Mustár és abból készült termékek Puhatestűek és a belőlük készült termékek	11 12	Szezámmag és abból készült termékek Kén-dioxid és SO ₂ -ben kifejezett szulfitok

Dietetikus - Szommer Réka