



INNOVEN Kft.

Adószám: 12688030-2-13

INNOVEN Kft.

Menü: 2.2.1 Tejmentes

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	- Tea - Diétás felvágott - Margarin - Olaszkifli {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 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 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: 10.600 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 - Petrezselymes köleskrém - 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 Petrezselymes köleskrém energia (Joule): 222.408 kJ; energia (kalória): 53.121 kcal; zsír: 3.194 g; zsírsav: 2.953 g; szénhidrát: 5.303 g; cukor: 0.029 g; só: 0.037 g; kalcium: 1.225 mg; telített zsírsav: 0.011 g; fehérje (össz): 0.747 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 - Főtt tojás karika {3!} - Margarin - Zsemle {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 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): 5.620 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: 0.002 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!} - Friss saláta {10!} Kertészleves {1!, 3!, 9!, 12!} energia (Joule): 459.885 kJ; energia (kalória): 109.842 kcal; zsír: 1.204 g; zsírsav: 0.527 g; szénhidrát: 19.021 g; cukor: 1.720 g; só: 0.020 g; kalcium: 13.225 mg; fehérje (össz): 3.876 g Tarhonyás hús {1!, 3!} energia (Joule): 1393.154 kJ; energia (kalória): 332.750 kcal; zsír: 10.994 g; zsírsav: 0.452 g; szénhidrát: 36.979 g; só: 0.353 g; kalcium: 10.250 mg; fehérje (össz): 19.060 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	- Lebbencsleves {1!, 3!, 9!} - Csikós sertéstokány {1!} - Petrezselymes burgonya - Csemege uborka Lebbencsleves {1!, 3!, 9!} energia (Joule): 470.738 kJ; energia (kalória): 112.434 kcal; zsír: 0.924 g; zsírsav: 0.477 g; szénhidrát: 22.262 g; cukor: 0.112 g; só: 0.018 g; kalcium: 7.150 mg; fehérje (össz): 3.262 g Csikós sertéstokány {1!} energia (Joule): 698.074 kJ; energia (kalória): 166.732 kcal; zsír: 5.740 g; zsírsav: 0.226 g; szénhidrát: 13.139 g; só: 0.134 g; kalcium: 10.250 mg; telített zsírsav: 0.045 g; fehérje (össz): 14.475 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 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	- Zöldségleves {1!, 3!, 9!, 12!} - Sertésült - Zöldborsófőzelék TM 0 {1!} - Félbarna kenyér ebédhez 0 {1!} 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 Sertésült 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 Zöldborsófőzelék TM 0 {1!} energia (Joule): 1007.024 kJ; energia (kalória): 240.523 kcal; zsír: 3.521 g; zsírsav: 0.452 g; szénhidrát: 41.471 g; cukor: 10.052 g; só: 0.033 g; kalcium: 6.185 mg; telített zsírsav: 0.270 g; fehérje (össz): 9.928 g Félbarna kenyér ebédhez 0 {1!} energia (Joule): 353.100 kJ; energia (kalória): 84.337 kcal; zsír: 0.300 g; szénhidrát: 17.400 g; só: 0.300 g; kalcium: 6.000 mg; fehérje (össz): 2.730 g	- Álfoldi húsleves {1!, 3!, 9!, 12!} - Halfasírt (sütőben sült) {1!, 3!, 4!} - Burgonyapüré - Almakompót Álfoldi húsleves {1!, 3!, 9!, 12!} energia (Joule): 423.070 kJ; energia (kalória): 101.049 kcal; zsír: 3.152 g; zsírsav: 0.510 g; szénhidrát: 9.274 g; cukor: 2.210 g; só: 0.072 g; kalcium: 19.380 mg; fehérje (össz): 7.919 g Halfasírt (sütőben sült) {1!, 3!, 4!} energia (Joule): 574.965 kJ; energia (kalória): 137.329 kcal; zsír: 5.292 g; zsírsav: 1.494 g; szénhidrát: 10.143 g; cukor: 0.068 g; só: 0.305 g; kalcium: 9.675 mg; fehérje (össz): 11.504 g Burgonyapüré energia (Joule): 765.700 kJ; energia (kalória): 182.885 kcal; zsír: 3.250 g; zsírsav: 2.004 g; szénhidrát: 34.510 g; cukor: 3.310 g; só: 0.115 g; kalcium: 15.000 mg; telített zsírsav: 0.100 g; fehérje (össz): 3.229 g Almakompót energia (Joule): 157.918 kJ; energia (kalória): 37.718 kcal; zsír: 0.253 g; zsírsav: 0.001 g; szénhidrát: 8.339 g; cukor: 8.273 g; kalcium: 0.024 mg; fehérje (össz): 0.249 g	- Gulyásleves {1!, 3!, 9!} - Álmás pite (diétás) Gulyásleves {1!, 3!, 9!} energia (Joule): 609.767 kJ; energia (kalória): 145.641 kcal; zsír: 6.081 g; zsírsav: 2.168 g; szénhidrát: 9.157 g; cukor: 1.920 g; só: 0.085 g; kalcium: 19.695 mg; fehérje (össz): 12.268 g Álmás pite (diétás) energia (Joule): 917.982 kJ; energia (kalória): 219.255 kcal; zsír: 0.642 g; szénhidrát: 48.492 g; cukor: 5.631 g; só: 0.088 g; kalcium: 0.030 mg; telített zsírsav: 0.160 g; fehérje (össz): 3.176 g
Uzsonna	- Zala felvágott - Margarin - Teljes kiőrlésű zsemle {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 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	- Kenőmájás - Teljeskiőrlésű olaszkiifli {1!} - Fejes saláta levél 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 Teljeskiőrlésű olaszkiifli {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	- Diétás felvágott - Margarin - Teljeskiőrlésű zsemle {1!} - Kaliforniai paprika 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 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 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 - Teljes kiőrlésű olaszkiifli {1!} - Kigyóuborka 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 olaszkiifli {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 Kigyóuborka 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	- Ház húspástétom - Félbarna kenyér {1!} Ház húspástétom energia (Joule): 442.960 kJ; energia (kalória): 105.799 kcal; zsír: 9.621 g; zsírsav: 7.617 g; szénhidrát: 0.248 g; cukor: 0.106 g; só: 0.143 g; kalcium: 3.400 mg; fehérje (össz): 4.241 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

Élettani értékek összesítve	energia (Joule): 4427.7180 kJ energia (kalória): 1055.5270 kcal zsír: 36.0950 g zsírsav: 20.0010 g szénhidrát: 134.3030 g cukor: 7.8080 g só: 2.9030 g kalcium: 23.5050 mg telített zsírsav: 0.4200 g fehérje (össz): 42.3380 g	energia (Joule): 3929.2280 kJ energia (kalória): 936.7040 kcal zsír: 24.5190 g zsírsav: 8.8920 g szénhidrát: 140.4870 g cukor: 8.2500 g só: 3.0550 g kalcium: 47.8800 mg telített zsírsav: 2.4650 g fehérje (össz): 35.8620 g	energia (Joule): 4008.1610 kJ energia (kalória): 955.3170 kcal zsír: 22.4840 g zsírsav: 12.0000 g szénhidrát: 143.1400 g cukor: 17.4150 g só: 2.2190 g kalcium: 42.1150 mg telített zsírsav: 0.4010 g fehérje (össz): 41.1810 g	energia (Joule): 4622.5260 kJ energia (kalória): 1099.9030 kcal zsír: 40.8890 g zsírsav: 27.1900 g szénhidrát: 135.3940 g cukor: 19.6690 g só: 2.6320 g kalcium: 59.4090 mg telített zsírsav: 0.4600 g fehérje (össz): 44.7520 g	energia (Joule): 3852.0290 kJ energia (kalória): 918.0240 kcal zsír: 29.1060 g zsírsav: 17.4200 g szénhidrát: 126.2210 g cukor: 12.8150 g só: 2.0410 g kalcium: 33.1550 mg telített zsírsav: 0.2800 g fehérje (össz): 33.4560 g
--------------------------------	--	--	--	---	--

1	Glutén 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 (belvértve 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**

39. hét (2026-09-21 - 2026-09-27)

Étlap

Korosztály: **Óvodás (4-6 év)**

Dietetikus - Szommer Réka