



INNOVEN Kft.

Adószám: 12688030-2-13

INNOVEN Kft.

Menü: 1. Bölcsőde 4x

41. hét (2026-10-05 - 2026-10-11)

Étlap

Korosztály: Bölcsis (1-3 év)

Étkezés	Hétfő 2026.10.05.	Kedd 2026.10.06.	Szerda 2026.10.07.	Csütörtök 2026.10.08.	Péntek 2026.10.09.
Reggeli	· Tej {7!} · Magyaros vajkrém {7!} · Teljes kiőrlésű olasz kifli {1!} · Zöldpaprika · Tej {7!} energia (Joule): 520.000 kJ; energia (kalória): 124.200 kcal; zsír: 5.600 g; szénhidrát: 10.600 g; kalcium: 240.000 mg; telített zsírsav: 4.000 g; fehérje (össz): 6.800 g; tejkalcium: 240.000 mg · Magyaros vajkrém {7!} energia (Joule): 156.700 kJ; energia (kalória): 37.427 kcal; zsír: 3.900 g; szénhidrát: 0.520 g; só: 0.110 g; kalcium: 1.300 mg; fehérje (össz): 0.210 g; tejkalcium: 1.300 mg · Teljes kiőrlésű olasz kifli {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 · Zöldpaprika energia (Joule): 16.800 kJ; energia (kalória): 4.013 kcal; szénhidrát: 0.600 g; fehérje (össz): 0.200 g	· Tej {7!} · Padlizsánkrém {3!, 10!} · Zsemle {1!} · Tej {7!} energia (Joule): 520.000 kJ; energia (kalória): 124.200 kcal; zsír: 5.600 g; szénhidrát: 10.600 g; kalcium: 240.000 mg; telített zsírsav: 4.000 g; fehérje (össz): 6.800 g; tejkalcium: 240.000 mg · Padlizsánkrém {3!, 10!} energia (Joule): 161.700 kJ; energia (kalória): 38.621 kcal; zsír: 2.024 g; zsírsav: 1.691 g; szénhidrát: 3.973 g; cukor: 3.973 g; só: 0.004 g; kalcium: 0.360 mg; fehérje (össz): 1.100 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	· Tejeskávé {7!} · Méz · Margarin · Fonott kalács {1!, 3!, 7!} · Tejeskávé {7!} energia (Joule): 565.425 kJ; energia (kalória): 135.050 kcal; zsír: 5.626 g; zsírsav: 0.021 g; szénhidrát: 13.206 g; cukor: 1.998 g; só: 0.001 g; kalcium: 240.012 mg; telített zsírsav: 4.000 g; fehérje (össz): 6.841 g; tejkalcium: 240.000 mg · Méz energia (Joule): 109.440 kJ; energia (kalória): 26.139 kcal; szénhidrát: 6.480 g; cukor: 6.480 g; kalcium: 3.200 mg; fehérje (össz): 0.032 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 · Fonott kalács {1!, 3!, 7!} energia (Joule): 432.600 kJ; energia (kalória): 102.600 kcal; zsír: 2.310 g; szénhidrát: 17.700 g; cukor: 2.070 g; só: 0.300 g; telített zsírsav: 0.240 g; fehérje (össz): 2.700 g	· Tea · Tojáskrém {3!, 10!} · Teljeskiőrlésű zsemle {1!} · Kigyóuborka · Tea energia (Joule): 70.140 kJ; energia (kalória): 16.752 kcal; zsír: 0.002 g; szénhidrát: 4.119 g; cukor: 4.119 g; kalcium: 0.024 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 · Teljeskiőrlésű zsemle {1!} energia (Joule): 353.400 kJ; energia (kalória): 83.400 kcal; zsír: 0.300 g; szénhidrát: 16.800 g; só: 0.360 g; telített zsírsav: 0.060 g; fehérje (össz): 3.300 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	· Tea · Sajtkrém {7!} · Olasz kifli {1!} · Tea energia (Joule): 70.140 kJ; energia (kalória): 16.752 kcal; zsír: 0.002 g; szénhidrát: 4.119 g; cukor: 4.119 g; kalcium: 0.024 mg; fehérje (össz): 0.006 g · Sajtkrém {7!} energia (Joule): 227.600 kJ; energia (kalória): 54.361 kcal; zsír: 4.300 g; szénhidrát: 1.500 g; só: 0.340 g; kalcium: 107.000 mg; fehérje (össz): 2.520 g; tejkalcium: 107.000 mg · Olasz kifli {1!} energia (Joule): 640.600 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
Tízórai	· Sárgarépa szeletek · Sárgarépa szeletek energia (Joule): 67.240 kJ; energia (kalória): 16.060 kcal; zsír: 0.080 g; zsírsav: 0.060 g; szénhidrát: 3.240 g; cukor: 3.240 g; fehérje (össz): 0.480 g	· Banán · Banán energia (Joule): 197.460 kJ; energia (kalória): 47.163 kcal; zsír: 0.045 g; szénhidrát: 10.890 g; cukor: 10.890 g; fehérje (össz): 0.585 g	· Szilva · Szilva energia (Joule): 147.750 kJ; energia (kalória): 35.290 kcal; szénhidrát: 7.650 g; cukor: 7.650 g; fehérje (össz): 0.600 g	· Körte · Körte energia (Joule): 166.125 kJ; energia (kalória): 39.678 kcal; zsír: 0.225 g; szénhidrát: 9.000 g; cukor: 9.000 g; fehérje (össz): 0.300 g	· Gesztenye rúd · Gesztenye rúd energia (Joule): 375.900 kJ; energia (kalória): 89.782 kcal; zsír: 3.150 g; szénhidrát: 14.010 g; cukor: 8.700 g; só: 0.006 g; telített zsírsav: 2.790 g; fehérje (össz): 1.140 g
Ebéd	· Natúr csirkemell {1!} · Gyümölcsmártás {1!, 7!} · Natúr csirkemell {1!} energia (Joule): 336.460 kJ; energia (kalória): 80.363 kcal; zsír: 1.124 g; zsírsav: 0.452 g; szénhidrát: 2.065 g; koleszterin: 39.600 mg; fehérje (össz): 15.065 g · Gyümölcsmártás {1!, 7!} energia (Joule): 716.716 kJ; energia (kalória): 171.184 kcal; zsír: 1.892 g; zsírsav: 0.001 g; szénhidrát: 36.492 g; cukor: 25.338 g; kalcium: 16.650 mg; fehérje (össz): 1.564 g; tejkalcium: 16.500 mg	· Tojásfelfújt {1!, 3!, 7!} · Lencsefőzelék {1!, 7!, 10!} · Tojásfelfújt {1!, 3!, 7!} energia (Joule): 349.895 kJ; energia (kalória): 83.572 kcal; zsír: 5.124 g; zsírsav: 3.140 g; szénhidrát: 3.976 g; cukor: 0.205 g; só: 0.037 g; kalcium: 17.115 mg; telített zsírsav: 0.214 g; fehérje (össz): 5.289 g; tejkalcium: 5.500 mg · Lencsefőzelék {1!, 7!, 10!} energia (Joule): 1069.145 kJ; energia (kalória): 255.362 kcal; zsír: 5.784 g; zsírsav: 0.455 g; szénhidrát: 34.788 g; cukor: 0.500 g; kalcium: 133.753 mg; telített zsírsav: 2.000 g; fehérje (össz): 15.273 g; tejkalcium: 133.750 mg	· Rántott halrúd {1!, 4!} · Párolt sárgarépa · Bulgur {1!} · Rántott halrúd {1!, 4!} energia (Joule): 557.190 kJ; energia (kalória): 133.083 kcal; zsír: 5.597 g; szénhidrát: 12.300 g; fehérje (össz): 7.995 g · Párolt sárgarépa energia (Joule): 139.880 kJ; energia (kalória): 33.410 kcal; zsír: 1.120 g; zsírsav: 0.994 g; szénhidrát: 4.909 g; cukor: 4.880 g; kalcium: 1.225 mg; fehérje (össz): 0.742 g · Bulgur {1!} energia (Joule): 367.180 kJ; energia (kalória): 87.699 kcal; zsír: 0.583 g; zsírsav: 0.461 g; szénhidrát: 18.968 g; só: 0.011 g; fehérje (össz): 3.073 g	· Fasírt (sütőben sült) {1!, 3!} · Zöldborsófőzelék {1!, 7!} · Fasírt (sütőben sült) {1!, 3!} energia (Joule): 535.243 kJ; energia (kalória): 127.841 kcal; zsír: 6.151 g; zsírsav: 2.536 g; szénhidrát: 6.233 g; cukor: 0.135 g; só: 0.174 g; kalcium: 15.625 mg; fehérje (össz): 11.336 g · Zöldborsófőzelék {1!, 7!} energia (Joule): 911.094 kJ; energia (kalória): 217.612 kcal; zsír: 4.421 g; zsírsav: 0.678 g; szénhidrát: 31.798 g; cukor: 5.057 g; kalcium: 129.455 mg; telített zsírsav: 2.000 g; fehérje (össz): 11.588 g; tejkalcium: 123.300 mg	· Alföldi húsleves {1!, 3!, 9!, 12!} · Tejbegríz kakaó szórással {1!, 7!} · Alma · Alföldi húsleves {1!, 3!, 9!, 12!} energia (Joule): 372.875 kJ; energia (kalória): 89.060 kcal; zsír: 3.100 g; zsírsav: 0.506 g; szénhidrát: 6.802 g; cukor: 2.210 g; só: 0.068 g; kalcium: 18.780 mg; fehérje (össz): 7.550 g · Tejbegríz kakaó szórással {1!, 7!} energia (Joule): 921.585 kJ; energia (kalória): 220.117 kcal; zsír: 4.559 g; zsírsav: 0.103 g; szénhidrát: 36.343 g; cukor: 9.990 g; só: 0.002 g; kalcium: 180.060 mg; telített zsírsav: 3.000 g; fehérje (össz): 7.543 g; tejkalcium: 180.000 mg · 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	· Tea · Túró Rudi {7!} · Kifli {1!, 7!} · Tea energia (Joule): 70.140 kJ; energia (kalória): 16.752 kcal; zsír: 0.002 g; szénhidrát: 4.119 g; cukor: 4.119 g; kalcium: 0.024 mg; fehérje (össz): 0.006 g · Túró Rudi {7!} energia (Joule): 443.400 kJ; energia (kalória): 105.904 kcal; zsír: 5.460 g; szénhidrát: 9.900 g; kalcium: 21.000 mg; fehérje (össz): 4.350 g; tejkalcium: 21.000 mg · Kifli {1!, 7!} energia (Joule): 784.800 kJ; energia (kalória): 185.400 kcal; zsír: 2.025 g; szénhidrát: 36.000 g; cukor: 0.900 g; só: 0.675 g; kalcium: 9.450 mg; telített zsírsav: 0.810 g; fehérje (össz): 5.850 g	· Tea · Kefires túrókrém {7!} · Teljes kiőrlésű olasz kifli {1!} · Fejes saláta levél · Tea energia (Joule): 70.140 kJ; energia (kalória): 16.752 kcal; zsír: 0.002 g; szénhidrát: 4.119 g; cukor: 4.119 g; kalcium: 0.024 mg; fehérje (össz): 0.006 g · Kefires túrókrém {7!} energia (Joule): 124.681 kJ; energia (kalória): 29.780 kcal; zsír: 1.416 g; zsírsav: 0.305 g; szénhidrát: 1.238 g; cukor: 0.585 g; só: 0.030 g; kalcium: 24.950 mg; fehérje (össz): 2.832 g; tejkalcium: 22.500 mg · Teljes kiőrlésű olasz kifli {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): 13.616 kJ; energia (kalória): 3.300 kcal; zsír: 0.060 g; szénhidrát: 0.400 g; cukor: 0.400 g; fehérje (össz): 0.280 g	· Tea · Gépsonka · Margarin · Teljes kiőrlésű olasz kifli {1!} · Kaliforniai paprika · Tea energia (Joule): 70.140 kJ; energia (kalória): 16.752 kcal; zsír: 0.002 g; szénhidrát: 4.119 g; cukor: 4.119 g; kalcium: 0.024 mg; fehérje (össz): 0.006 g · Gépsonka energia (Joule): 130.960 kJ; energia (kalória): 31.279 kcal; zsír: 1.420 g; zsírsav: 1.278 g; szénhidrát: 0.080 g; só: 0.223 g; koleszterin: 14.000 mg; fehérje (össz): 4.520 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 energia (Joule): 925.040 kJ; energia (kalória): 220.942 kcal; zsír: 2.418 g; szénhidrát: 42.160 g; cukor: 1.054 g; só: 0.806 g; telített zsírsav: 0.992 g; fehérje (össz): 6.820 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 · Reszelt sajt {7!} · Margarin · Egyenes kifli {1!, 7!} · Tea energia (Joule): 70.140 kJ; energia (kalória): 16.752 kcal; zsír: 0.002 g; szénhidrát: 4.119 g; cukor: 4.119 g; kalcium: 0.024 mg; fehérje (össz): 0.006 g · Reszelt sajt {7!} energia (Joule): 273.800 kJ; energia (kalória): 65.396 kcal; zsír: 5.200 g; zsírsav: 5.166 g; szénhidrát: 0.320 g; cukor: 5.000 g; tejkalcium: 115.000 mg · 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 · Egyenes kifli {1!, 7!} energia (Joule): 925.040 kJ; energia (kalória): 220.942 kcal; zsír: 2.418 g; szénhidrát: 42.160 g; cukor: 1.054 g; só: 0.806 g; telített zsírsav: 0.992 g; fehérje (össz): 6.820 g	· Tea · Kenőmájas · Teljes kiőrlésű zsemle {1!} · Jégcsap retek · Tea energia (Joule): 70.140 kJ; energia (kalória): 16.752 kcal; zsír: 0.002 g; szénhidrát: 4.119 g; cukor: 4.119 g; kalcium: 0.024 mg; fehérje (össz): 0.006 g · Kenőmájas energia (Joule): 263.800 kJ; energia (kalória): 63.008 kcal; zsír: 5.540 g; zsírsav: 4.990 g; szénhidrát: 0.060 g; só: 0.550 g; koleszterin: 44.800 mg; fehérje (össz): 3.180 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): 3880.8560 kJ energia (kalória): 923.1030 kcal zsír: 23.0230 g zsírsav: 0.5130 g szénhidrát: 135.3360 g cukor: 33.5970 g só: 1.5050 g kalcium: 288.4240 mg telített zsírsav: 5.1700 g koleszterin: 39.6000 mg fehérje (össz): 41.1250 g tejkalcium: 278.8000 mg	energia (Joule): 3988.8370 kJ energia (kalória): 948.5500 kcal zsír: 23.5930 g zsírsav: 5.5910 g szénhidrát: 137.1840 g cukor: 20.6720 g só: 1.5110 g kalcium: 416.2020 mg telített zsírsav: 6.5740 g fehérje (össz): 44.5850 g tejkalcium: 401.7500 mg	energia (Joule): 3921.5650 kJ energia (kalória): 934.1480 kcal zsír: 35.6580 g zsírsav: 18.0080 g szénhidrát: 119.0980 g cukor: 27.2570 g só: 1.4550 g kalcium: 244.4610 mg telített zsírsav: 4.6000 g koleszterin: 14.0000 mg fehérje (össz): 33.3370 g tejkalcium: 240.0000 mg	energia (Joule): 3963.4270 kJ energia (kalória): 945.6400 kcal zsír: 34.2480 g zsírsav: 22.3080 g szénhidrát: 115.3260 g cukor: 24.3220 g só: 1.9350 g kalcium: 268.6780 mg telített zsírsav: 3.0520 g fehérje (össz): 41.8040 g tejkalcium: 238.3000 mg	energia (Joule): 3970.2900 kJ energia (kalória): 946.2700 kcal zsír: 24.5730 g zsírsav: 5.6170 g szénhidrát: 142.9290 g cukor: 34.3880 g só: 2.4060 g kalcium: 305.8880 mg telített zsírsav: 6.2100 g koleszterin: 44.8000 mg fehérje (össz): 35.0650 g tejkalcium: 287.0000 mg
-----------------------------	--	---	---	--	--



INNOVEN Kft.
Adószám: 12688030-2-13
INNOVEN Kft.
Menü: **1. Bölcsőde 4x**
41. hét (2026-10-05 - 2026-10-11)

Étlap

Korosztály: **Bölcsis (1-3 év)**

Étkezés	Hétfő 2026.10.05.	Kedd 2026.10.06.	Szerda 2026.10.07.	Csütörtök 2026.10.08.	Péntek 2026.10.09.		
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	Szezámag 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				

Dietetikus - Szommer Réka