



INNOVEN Kft.

Adószám: 12688030-2-13

INNOVEN Kft.

Menü: 2. Gyermekek_1

41. hét (2026-10-05 - 2026-10-11)

Étlap

Korosztály: Óvodás (4-6 év)

Étkezés	Hétfő 2026.10.05.	Kedd 2026.10.06.	Szerda 2026.10.07.	Csütörtök 2026.10.08.	Péntek 2026.10.09.
Tízórai	· Tej {7!} · Magyaros vajkrém {7!} · Teljes kiőrlésű olaszkiíflí {1!} · Zöldpaprika · Tej {7!} energia (Joule): 406.000 kJ; energia (kalória): 96.971 kcal; zsír: 3.000 g; szénhidrát: 10.600 g; kalcium: 228.000 mg; fehérje (össz): 6.800 g; tejkalcium: 228.000 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 olaszkiíflí {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): 406.000 kJ; energia (kalória): 96.971 kcal; zsír: 3.000 g; szénhidrát: 10.600 g; kalcium: 228.000 mg; fehérje (össz): 6.800 g; tejkalcium: 228.000 mg · Padlizsánkrém {3!, 10!} energia (Joule): 409.850 kJ; energia (kalória): 97.891 kcal; zsír: 6.545 g; zsírsav: 7.608 g; szénhidrát: 3.977 g; cukor: 3.977 g; só: 0.019 g; kalcium: 1.620 mg; fehérje (össz): 1.190 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): 476.595 kJ; energia (kalória): 113.832 kcal; zsír: 3.026 g; zsírsav: 0.021 g; szénhidrát: 14.705 g; cukor: 3.497 g; só: 0.001 g; kalcium: 228.021 mg; fehérje (össz): 6.841 g; tejkalcium: 228.000 mg · 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 · Fonott kalács {1!, 3!, 7!} energia (Joule): 721.000 kJ; energia (kalória): 171.000 kcal; zsír: 3.850 g; szénhidrát: 29.500 g; cukor: 3.450 g; só: 0.500 g; telített zsírsav: 0.400 g; fehérje (össz): 4.500 g	· Tea · Tojáskrém {3!, 10!} · Teljeskiőrlésű zsemle {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 · 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 · 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 · Sajtkrém {7!} · Olaszkiíflí {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 · 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 · Olaszkiíflí {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
Ebéd	· Zöldségleves {1!, 3!, 9!, 12!} · Natúr csirkemell {1!} · Gyümölcsmártás {1!, 7!} · Zöldségleves {1!, 3!, 9!, 12!} energia (Joule): 263.404 kJ; energia (kalória): 62.914 kcal; zsír: 0.793 g; zsírsav: 0.527 g; szénhidrát: 11.105 g; cukor: 2.818 g; só: 0.011 g; kalcium: 9.745 mg; fehérje (össz): 1.382 g · Natúr csirkemell {1!} energia (Joule): 447.540 kJ; energia (kalória): 106.893 kcal; zsír: 1.269 g; zsírsav: 0.452 g; szénhidrát: 5.292 g; koleszterin: 46.200 mg; fehérje (össz): 17.976 g · Gyümölcsmártás {1!, 7!} energia (Joule): 1155.496 kJ; energia (kalória): 275.985 kcal; zsír: 3.362 g; zsírsav: 0.001 g; szénhidrát: 55.894 g; cukor: 25.338 g; kalcium: 27.650 mg; fehérje (össz): 4.510 g; tejkalcium: 27.500 mg	· Zöldbableves {1!, 7!, 9!} · Olaszos csirkeragu {1!} · Főtt penne tészta {1!, 3!} · Zöldbableves {1!, 7!, 9!} energia (Joule): 169.542 kJ; energia (kalória): 40.494 kcal; zsír: 0.949 g; zsírsav: 0.475 g; szénhidrát: 6.089 g; cukor: 1.157 g; kalcium: 19.800 mg; fehérje (össz): 1.434 g; tejkalcium: 2.750 mg · Olaszos csirkeragu {1!} energia (Joule): 545.581 kJ; energia (kalória): 130.310 kcal; zsír: 4.321 g; zsírsav: 0.456 g; szénhidrát: 4.636 g; cukor: 0.063 g; só: 0.227 g; kalcium: 20.000 mg; koleszterin: 59.500 mg; fehérje (össz): 17.267 g · Főtt penne tészta {1!, 3!} energia (Joule): 758.860 kJ; energia (kalória): 181.251 kcal; zsír: 1.099 g; zsírsav: 0.452 g; szénhidrát: 35.200 g; só: 0.100 g; fehérje (össz): 6.750 g	· Karfiollevés {1!, 7!, 9!, 12!} · Rántott hal {1!, 3!, 4!} · Zöldséges rizs · Karfiollevés {1!, 7!, 9!, 12!} energia (Joule): 232.538 kJ; energia (kalória): 55.541 kcal; zsír: 1.968 g; zsírsav: 0.551 g; szénhidrát: 7.140 g; cukor: 2.009 g; kalcium: 14.050 mg; fehérje (össz): 2.200 g; tejkalcium: 11.000 mg · Rántott hal {1!, 3!, 4!} energia (Joule): 881.580 kJ; energia (kalória): 210.562 kcal; zsír: 6.755 g; zsírsav: 2.345 g; szénhidrát: 21.774 g; cukor: 0.108 g; só: 0.147 g; kalcium: 6.120 mg; fehérje (össz): 14.580 g · Zöldséges rizs energia (Joule): 590.915 kJ; energia (kalória): 141.138 kcal; zsír: 0.937 g; zsírsav: 0.731 g; szénhidrát: 29.126 g; cukor: 0.453 g; fehérje (össz): 3.433 g	· Reszelt tésztaleves {1!, 3!, 9!, 12!} · Csirke nuggets {1!, 3!, 6!, 7!, 10!} · Zöldborsófőzelék {1!, 7!} · Reszelt tésztaleves {1!, 3!, 9!, 12!} energia (Joule): 254.870 kJ; energia (kalória): 60.875 kcal; zsír: 1.524 g; zsírsav: 1.094 g; szénhidrát: 8.060 g; cukor: 2.206 g; kalcium: 16.655 mg; fehérje (össz): 2.957 g · Csirke nuggets {1!, 3!, 6!, 7!, 10!} energia (Joule): 723.800 kJ; energia (kalória): 172.877 kcal; zsír: 8.400 g; szénhidrát: 16.100 g; cukor: 0.700 g; só: 0.105 g; telített zsírsav: 2.520 g; fehérje (össz): 7.700 g · Zöldborsófőzelék {1!, 7!} energia (Joule): 976.404 kJ; energia (kalória): 233.211 kcal; zsír: 3.481 g; zsírsav: 0.678 g; szénhidrát: 36.066 g; cukor: 5.057 g; kalcium: 125.655 mg; fehérje (össz): 13.748 g; tejkalcium: 119.500 mg	· Lencsegulyás {1!, 9!} · Pizza szelet {1!, 6!, 7!, 12!} · Alma · Lencsegulyás {1!, 9!} energia (Joule): 954.877 kJ; energia (kalória): 228.068 kcal; zsír: 4.994 g; zsírsav: 0.286 g; szénhidrát: 25.917 g; cukor: 2.895 g; só: 0.106 g; kalcium: 12.800 mg; fehérje (össz): 18.838 g · Pizza szelet {1!, 6!, 7!, 12!} energia (Joule): 804.000 kJ; energia (kalória): 192.032 kcal; zsír: 4.800 g; szénhidrát: 30.608 g; cukor: 2.960 g; só: 1.384 g; telített zsírsav: 2.400 g; fehérje (össz): 9.040 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	· Túró Rudi {7!} · Kifli {1!, 7!} · Túró Rudi {7!} energia (Joule): 443.400 kJ; energia (kalória): 105.904 kcal; zsír: 5.460 g; szénhidrát: 9.300 g; kalcium: 21.000 mg; fehérje (össz): 5.550 g · 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): 5.550 g	· Párizsi · Margarin · Teljes kiőrlésű olaszkiíflí {1!} · Fejes saláta levél · 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 · Teljes kiőrlésű olaszkiíflí {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	· Gépsonka · Margarin · Teljes kiőrlésű olaszkiíflí {1!} · Kaliforniai paprika · 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 · Teljes kiőrlésű olaszkiíflí {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	· Reszelt sajt {7!} · Margarin · Egyenes kifli {1!, 7!} · Reszelt sajt {7!} energia (Joule): 410.700 kJ; energia (kalória): 98.094 kcal; zsír: 7.800 g; zsírsav: 7.749 g; szénhidrát: 0.480 g; cukor: 0.480 g; só: 0.728 g; kalcium: 172.500 mg; fehérje (össz): 7.500 g; tejkalcium: 172.500 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	· Kenőmájás · Teljes kiőrlésű zsemle {1!} · Jégcsap retek · Kenőmájás 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): 4442.7400 kJ energia (kalória): 1057.3070 kcal zsír: 22.7490 g zsírsav: 0.9800 g szénhidrát: 161.7110 g cukor: 29.0560 g só: 1.5160 g kalcium: 297.1450 mg telített zsírsav: 1.1700 g koleszterin: 46.2000 mg fehérje (össz): 47.8780 g tejkalcium: 277.8000 mg		energia (Joule): 4272.9490 kJ energia (kalória): 1016.4070 kcal zsír: 33.1540 g zsírsav: 16.6080 g szénhidrát: 128.1820 g cukor: 6.2570 g só: 2.2910 g kalcium: 269.4200 mg telített zsírsav: 0.3600 g koleszterin: 59.5000 mg fehérje (össz): 48.5360 g tejkalcium: 230.7500 mg		energia (Joule): 4571.3880 kJ energia (kalória): 1088.8720 kcal zsír: 36.9560 g zsírsav: 20.1800 g szénhidrát: 144.1110 g cukor: 17.6970 g só: 1.7910 g kalcium: 252.1910 mg telített zsírsav: 0.7600 g koleszterin: 14.0000 mg fehérje (össz): 42.9420 g tejkalcium: 239.0000 mg		energia (Joule): 4389.5790 kJ energia (kalória): 1047.4260 kcal zsír: 39.4540 g zsírsav: 23.4490 g szénhidrát: 125.5610 g cukor: 15.1330 g só: 3.0540 g kalcium: 323.3900 mg telített zsírsav: 3.5720 g fehérje (össz): 45.4790 g tejkalcium: 292.0000 mg		energia (Joule): 4005.4470 kJ energia (kalória): 954.6670 kcal zsír: 23.5560 g zsírsav: 5.2940 g szénhidrát: 139.1790 g cukor: 16.2230 g só: 3.8200 g kalcium: 119.8300 mg telített zsírsav: 2.8200 g koleszterin: 44.8000 mg fehérje (össz): 46.7040 g tejkalcium: 107.0000 mg			
	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	Földmogyoró és abból készült termékek		6	Szójabab és abból készült termékek		7	Tej és abból készült termékek (belértve 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. Gyermekek_1**

41. hét (2026-10-05 - 2026-10-11)

Étlap

Korosztály: **Óvodás (4-6 év)**

Dietetikus - Szommer Réka