



INNOVEN Kft.

Adószám: 12688030-2-13

INNOVEN Kft.

Menü: 2. Gyermek

42. hét (2026-10-12 - 2026-10-18)

Étlap

Korosztály: Óvodás (4-6 év)

Étkezés	Hétfő 2026.10.12.	Kedd 2026.10.13.	Szerda 2026.10.14.	Csütörtök 2026.10.15.	Péntek 2026.10.16.
Tízórai	· Tej {7!} · Vajkrém {7!} · Teljes kiőrlésű olaszkiíflí {1!} · Kígyóuborka · 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 · Vajkrém {7!} energia (Joule): 157.400 kJ; energia (kalória): 37.594 kcal; zsír: 3.900 g; szénhidrát: 0.540 g; só: 0.110 g; kalcium: 1.300 mg; fehérje (össz): 0.230 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 · 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 · Főtt tojás karika {3!} · Margarin · Teljes kiőrlésű 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 · 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 · 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 · 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	· Kakaó {7!} · Körözött {7!} · Teljes kiőrlésű olaszkiíflí {1!} · Jégcsap retek · Kakaó {7!} energia (Joule): 532.609 kJ; energia (kalória): 127.211 kcal; zsír: 3.152 g; zsírsav: 0.144 g; szénhidrát: 17.867 g; cukor: 6.993 g; só: 0.001 g; kalcium: 228.042 mg; fehérje (össz): 6.930 g; tejkalcium: 228.000 mg · Körözött {7!} energia (Joule): 184.903 kJ; energia (kalória): 44.163 kcal; zsír: 2.621 g; zsírsav: 0.005 g; szénhidrát: 1.407 g; kalcium: 25.015 mg; fehérje (össz): 3.602 g; tejkalcium: 25.000 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 · 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 · Zala felvágott · Margarin · Teljes kiőrlésű 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 · 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	· Tea · Sajtkrém {7!} · Teljes kiőrlésű 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 · Sajtkrém {7!} energia (Joule): 113.800 kJ; energia (kalória): 27.181 kcal; zsír: 2.150 g; szénhidrát: 0.750 g; só: 0.170 g; kalcium: 53.500 mg; fehérje (össz): 1.260 g; tejkalcium: 53.500 mg · 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 · 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
Ebéd	· Csontleves {1!, 3!, 9!, 12!} · Mustáros sertésszelet {1!, 7!, 10!} · Főtt makaróni tészta {1!, 3!} · Csontleves {1!, 3!, 9!, 12!} energia (Joule): 303.552 kJ; energia (kalória): 72.503 kcal; zsír: 0.945 g; zsírsav: 0.514 g; szénhidrát: 13.079 g; cukor: 2.012 g; só: 0.015 g; kalcium: 11.735 mg; fehérje (össz): 2.294 g · Mustáros sertésszelet {1!, 7!, 10!} energia (Joule): 1000.820 kJ; energia (kalória): 239.044 kcal; zsír: 8.509 g; zsírsav: 0.530 g; szénhidrát: 18.627 g; cukor: 4.050 g; só: 0.128 g; kalcium: 186.700 mg; fehérje (össz): 19.629 g; tejkalcium: 176.500 mg · Főtt makaróni tészta {1!, 3!} energia (Joule): 936.860 kJ; energia (kalória): 223.766 kcal; zsír: 1.759 g; zsírsav: 0.452 g; szénhidrát: 44.160 g; só: 0.120 g; fehérje (össz): 7.320 g	· Almaleves {1!, 7!} · Csirkecomb filé, ketchupos velesült hagymával {1!} · Burgonya köret · Almaleves {1!, 7!} energia (Joule): 407.583 kJ; energia (kalória): 97.350 kcal; zsír: 1.103 g; zsírsav: 0.001 g; szénhidrát: 18.365 g; cukor: 4.073 g; kalcium: 59.224 mg; fehérje (össz): 2.989 g; tejkalcium: 59.200 mg · Csirkecomb filé, ketchupos velesült hagymával {1!} energia (Joule): 670.107 kJ; energia (kalória): 160.054 kcal; zsír: 4.316 g; zsírsav: 0.452 g; szénhidrát: 12.854 g; cukor: 0.250 g; só: 0.054 g; koleszterin: 59.500 mg; fehérje (össz): 16.343 g · Burgonya köret energia (Joule): 802.660 kJ; energia (kalória): 191.712 kcal; zsír: 0.899 g; zsírsav: 0.612 g; szénhidrát: 40.000 g; kalcium: 24.000 mg; fehérje (össz): 5.000 g	· Pirított zöldségleves {1!, 3!, 9!, 12!} · Fokhagymás, gombás sertésragu {1!, 7!} · Petrezselymes rizs · Pirított zöldségleves {1!, 3!, 9!, 12!} energia (Joule): 325.337 kJ; energia (kalória): 77.706 kcal; zsír: 0.314 g; zsírsav: 0.076 g; szénhidrát: 15.406 g; cukor: 2.280 g; só: 0.011 g; kalcium: 18.440 mg; fehérje (össz): 1.798 g · Fokhagymás, gombás sertésragu {1!, 7!} energia (Joule): 559.663 kJ; energia (kalória): 133.674 kcal; zsír: 6.923 g; zsírsav: 0.463 g; szénhidrát: 2.919 g; cukor: 0.395 g; só: 0.128 g; kalcium: 53.950 mg; fehérje (össz): 14.172 g; tejkalcium: 13.750 mg · Petrezselymes rizs energia (Joule): 909.260 kJ; energia (kalória): 217.174 kcal; zsír: 0.691 g; zsírsav: 0.452 g; szénhidrát: 46.794 g; kalcium: 7.350 mg; fehérje (össz): 4.932 g	· Eresztett tojásleves {1!, 3!, 9!} · Paradicsomos húsgombóc {1!, 3!} · Eresztett tojásleves {1!, 3!, 9!} energia (Joule): 494.111 kJ; energia (kalória): 118.016 kcal; zsír: 3.700 g; zsírsav: 2.782 g; szénhidrát: 15.469 g; cukor: 0.883 g; kalcium: 18.125 mg; fehérje (össz): 5.185 g · Paradicsomos húsgombóc {1!, 3!} energia (Joule): 1222.197 kJ; energia (kalória): 291.917 kcal; zsír: 7.929 g; zsírsav: 2.762 g; szénhidrát: 34.624 g; cukor: 11.430 g; só: 0.579 g; kalcium: 16.230 mg; fehérje (össz): 18.448 g	· Babgulyás {1!, 9!} · Darázs fészek {1!, 3!, 6!, 7!, 8!, 11!, 12!} · Alma · Babgulyás {1!, 9!} energia (Joule): 736.905 kJ; energia (kalória): 176.007 kcal; zsír: 4.648 g; zsírsav: 0.241 g; szénhidrát: 16.353 g; cukor: 1.039 g; só: 0.106 g; kalcium: 10.100 mg; fehérje (össz): 15.767 g · Darázs fészek {1!, 3!, 6!, 7!, 8!, 11!, 12!} energia (Joule): 1477.465 kJ; energia (kalória): 352.887 kcal; zsír: 10.044 g; zsírsav: 0.750 g; szénhidrát: 53.553 g; cukor: 9.091 g; só: 0.034 g; kalcium: 37.407 mg; telített zsírsav: 3.008 g; fehérje (össz): 10.478 g; tejkalcium: 34.200 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	· Kakaós csiga {1!, 3!, 6!, 7!, 8!, 11!, 12!} · Kakaós csiga {1!, 3!, 6!, 7!, 8!, 11!, 12!} energia (Joule): 609.960 kJ; energia (kalória): 145.860 kcal; zsír: 6.664 g; szénhidrát: 19.006 g; cukor: 6.528 g; só: 0.204 g; telített zsírsav: 2.924 g; fehérje (össz): 2.244 g	· Kocka sajt {7!} · Kifli {1!, 7!} · Kocka sajt {7!} energia (Joule): 185.040 kJ; energia (kalória): 44.196 kcal; zsír: 3.360 g; szénhidrát: 2.040 g; cukor: 1.176 g; só: 0.168 g; kalcium: 119.760 mg; telített zsírsav: 2.160 g; fehérje (össz): 1.536 g; tejkalcium: 119.760 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	· Csirkemell sonka {3!} · Margarin · Zsemle {1!} · Csirkemell sonka {3!} energia (Joule): 108.700 kJ; energia (kalória): 25.963 kcal; zsír: 0.280 g; zsírsav: 0.272 g; szénhidrát: 1.400 g; só: 0.460 g; fehérje (össz): 4.440 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	· Trappista sajt {7!} · Margarin · Olaszkiíflí {1!} · Zöldpaprika · Trappista 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 · 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 · Zöldpaprika energia (Joule): 16.800 kJ; energia (kalória): 4.013 kcal; szénhidrát: 0.600 g; fehérje (össz): 0.200 g	· Házi húspástétom {3!, 10!} · Kifli {1!, 7!} · Házi húspástétom {3!, 10!} energia (Joule): 321.710 kJ; energia (kalória): 76.839 kcal; zsír: 6.339 g; zsírsav: 4.227 g; szénhidrát: 0.301 g; cukor: 0.069 g; só: 0.053 g; kalcium: 4.300 mg; fehérje (össz): 4.341 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): 5.850 g
Élettani értékek összesítve	energia (Joule): 4193.0200 kJ energia (kalória): 999.8850 kcal zsír: 27.7370 g zsírsav: 14.960 g szénhidrát: 138.7520 g cukor: 12.9300 g só: 1.2970 g kalcium: 427.7350 mg telített zsírsav: 3.2840 g fehérje (össz): 45.3070 g tejkalcium: 405.8000 mg	energia (Joule): 4283.7350 kJ energia (kalória): 1019.0910 kcal zsír: 25.7650 g zsírsav: 12.8690 g szénhidrát: 149.4930 g cukor: 11.8270 g só: 1.7170 g kalcium: 227.7640 mg telített zsírsav: 3.0900 g koleszterin: 59.5000 mg fehérje (össz): 44.6120 g tejkalcium: 178.9600 mg	energia (Joule): 4417.5720 kJ energia (kalória): 1050.9510 kcal zsír: 25.5410 g zsírsav: 9.0470 g szénhidrát: 153.3590 g cukor: 9.7080 g só: 2.1400 g kalcium: 332.7970 mg telített zsírsav: 0.3600 g fehérje (össz): 48.5290 g tejkalcium: 266.7500 mg	energia (Joule): 4589.5280 kJ energia (kalória): 1094.1740 kcal zsír: 43.0110 g zsírsav: 32.3070 g szénhidrát: 126.6910 g cukor: 17.9910 g só: 3.4470 g kalcium: 206.8850 mg telített zsírsav: 0.4200 g fehérje (össz): 47.0890 g tejkalcium: 172.5000 mg	energia (Joule): 4347.2780 kJ energia (kalória): 1034.2670 kcal zsír: 26.1280 g zsírsav: 5.2180 g szénhidrát: 151.2650 g cukor: 21.8070 g só: 1.7580 g kalcium: 114.7870 mg telített zsírsav: 3.9380 g fehérje (össz): 44.8020 g tejkalcium: 87.7000 mg

1	Glutén tartalmazó gabona és azokból készült termékek	2	Ráktékék 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 (belértve a laktózt is)	8	Diófélék és azokból készült termékek
9	Zeller és abból készült termékek	10	Mustár és abból készült termékek	11	Szezámmag 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**

42. hét (2026-10-12 - 2026-10-18)

Étlap

Korosztály: **Óvodás (4-6 év)**

Dietetikus - Szommer Réka