



INNOVEN Kft.

Adószám: 12688030-2-13

INNOVEN Kft.

Menü: 2.1.2 Glutén, tejmentes

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	· Tea · Diétás felvágott · Margarin · Gluténmentes kenyér · 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 · 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 · Gluténmentes kenyér energia (Joule): 718.500 kJ; energia (kalória): 171.611 kcal; zsír: 0.450 g; szénhidrát: 36.650 g; só: 0.750 g; kalcium: 14.500 mg; fehérje (össz): 5.000 g · Zöldpaprika energia (Joule): 16.800 kJ; energia (kalória): 4.013 kcal; szénhidrát: 0.600 g; fehérje (össz): 0.200 g · Tea · Padlizsánkrém · Gluténmentes kenyér · 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 · Padlizsánkrém energia (Joule): 394.100 kJ; energia (kalória): 94.129 kcal; zsír: 8.161 g; zsírsav: 7.617 g; szénhidrát: 4.012 g; cukor: 4.012 g; só: 0.100 g; fehérje (össz): 1.089 g · Gluténmentes kenyér energia (Joule): 718.500 kJ; energia (kalória): 171.611 kcal; zsír: 0.450 g; szénhidrát: 36.650 g; só: 0.750 g; kalcium: 14.500 mg; fehérje (össz): 5.000 g · Tea · Méz · Margarin · Gluténmentes kenyér · 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 · Gluténmentes kenyér energia (Joule): 718.500 kJ; energia (kalória): 171.611 kcal; zsír: 0.450 g; szénhidrát: 36.650 g; só: 0.750 g; kalcium: 14.500 mg; fehérje (össz): 5.000 g · Tea · Tojáskrém {3!, 10!} · Gluténmentes kenyér · Kigyóborka · 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): 422.998 kJ; energia (kalória): 101.032 kcal; zsír: 8.859 g; zsírsav: 7.352 g; szénhidrát: 0.465 g; cukor: 0.206 g; só: 0.010 g; kalcium: 12.375 mg; fehérje (össz): 4.751 g · Gluténmentes kenyér energia (Joule): 718.500 kJ; energia (kalória): 171.611 kcal; zsír: 0.450 g; szénhidrát: 36.650 g; só: 0.750 g; kalcium: 14.500 mg; fehérje (össz): 5.000 g · Kigyóborka 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 · Párizsi · Margarin · Gluténmentes kenyér · 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 · Gluténmentes kenyér energia (Joule): 718.500 kJ; energia (kalória): 171.611 kcal; zsír: 0.450 g; szénhidrát: 36.650 g; só: 0.750 g; kalcium: 14.500 mg; fehérje (össz): 5.000 g	· Zöldségleves {9!, 12!} · Natúr csirkemell · Gyümölcsmártás · Zöldségleves {9!, 12!} energia (Joule): 356.030 kJ; energia (kalória): 85.037 kcal; zsír: 1.007 g; zsírsav: 0.518 g; szénhidrát: 15.528 g; cukor: 2.121 g; só: 0.020 g; kalcium: 12.775 mg; fehérje (össz): 2.877 g · Natúr csirkemell energia (Joule): 335.040 kJ; energia (kalória): 80.023 kcal; zsír: 1.509 g; zsírsav: 0.678 g; szénhidrát: 3.150 g; só: 0.001 g; koleszterin: 33.000 mg; fehérje (össz): 12.845 g · Gyümölcsmártás energia (Joule): 867.446 kJ; energia (kalória): 207.186 kcal; zsír: 2.237 g; zsírsav: 0.001 g; szénhidrát: 42.744 g; cukor: 25.338 g; só: 0.021 g; kalcium: 0.150 mg; telített zsírsav: 0.135 g; fehérje (össz): 2.385 g · Zöldbableves {9!} · Olaszos csirkeragu · Főtt tészta köret · Zöldbableves {9!} energia (Joule): 320.047 kJ; energia (kalória): 76.442 kcal; zsír: 1.934 g; zsírsav: 0.475 g; szénhidrát: 11.578 g; cukor: 2.156 g; só: 0.013 g; kalcium: 17.056 mg; telített zsírsav: 0.090 g; fehérje (össz): 2.154 g · Olaszos csirkeragu energia (Joule): 545.911 kJ; energia (kalória): 130.388 kcal; zsír: 4.447 g; zsírsav: 0.456 g; szénhidrát: 4.258 g; cukor: 0.683 g; só: 0.228 g; kalcium: 20.000 mg; koleszterin: 59.500 mg; fehérje (össz): 17.270 g · Főtt tészta köret energia (Joule): 821.360 kJ; energia (kalória): 196.179 kcal; zsír: 2.199 g; zsírsav: 0.452 g; szénhidrát: 36.000 g; só: 0.100 g; kalcium: 12.500 mg; fehérje (össz): 7.500 g · Karfiolleves {9!, 12!} · Halfasírt (sütőben sült) {3!, 4!} · Párolt rizs · Párolt sárgarépa · Karfiolleves {9!, 12!} energia (Joule): 356.103 kJ; energia (kalória): 85.054 kcal; zsír: 1.643 g; zsírsav: 0.552 g; szénhidrát: 13.950 g; cukor: 1.619 g; só: 0.008 g; kalcium: 6.050 mg; telített zsírsav: 0.045 g; fehérje (össz): 2.810 g · Halfasírt (sütőben sült) {3!, 4!} energia (Joule): 421.875 kJ; energia (kalória): 100.763 kcal; zsír: 4.870 g; zsírsav: 1.494 g; szénhidrát: 3.948 g; cukor: 0.068 g; só: 0.198 g; kalcium: 7.725 mg; fehérje (össz): 9.695 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 · Párolt sárgarépa energia (Joule): 205.070 kJ; energia (kalória): 48.981 kcal; zsír: 0.721 g; zsírsav: 0.617 g; szénhidrát: 8.959 g; cukor: 8.910 g; kalcium: 1.225 mg; fehérje (össz): 1.342 g · Pirított zöldségleves {9!, 12!} · Sertéssült · Zöldborsófőzelék · Pirított zöldségleves {9!, 12!} energia (Joule): 422.520 kJ; energia (kalória): 100.918 kcal; zsír: 0.544 g; zsírsav: 0.073 g; szénhidrát: 19.939 g; cukor: 1.618 g; só: 0.020 g; kalcium: 22.140 mg; fehérje (össz): 3.398 g · Sertéssült 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 energia (Joule): 784.874 kJ; energia (kalória): 187.465 kcal; zsír: 2.386 g; zsírsav: 0.452 g; szénhidrát: 30.109 g; cukor: 2.560 g; só: 0.010 g; kalcium: 6.140 mg; telített zsírsav: 0.045 g; fehérje (össz): 8.823 g · Álföldi húsleves {9!, 12!} · Tejbegríz kakaó szórással · Alma · Álföldi húsleves {9!, 12!} energia (Joule): 519.400 kJ; energia (kalória): 124.057 kcal; zsír: 4.763 g; zsírsav: 0.506 g; szénhidrát: 7.210 g; cukor: 2.210 g; só: 0.111 g; kalcium: 22.805 mg; fehérje (össz): 11.881 g · Tejbegríz kakaó szórással energia (Joule): 1006.635 kJ; energia (kalória): 240.431 kcal; zsír: 2.384 g; zsírsav: 0.773 g; szénhidrát: 51.833 g; cukor: 24.930 g; só: 0.166 g; kalcium: 0.120 mg; telített zsírsav: 0.150 g; fehérje (össz): 2.643 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	· Lekvár · Margarin · Gluténmentes kenyér · 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 · Gluténmentes kenyér energia (Joule): 718.500 kJ; energia (kalória): 171.611 kcal; zsír: 0.450 g; szénhidrát: 36.650 g; só: 0.750 g; kalcium: 14.500 mg; fehérje (össz): 5.000 g · Párizsi · Margarin · Gluténmentes kenyér · 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 · Gluténmentes kenyér energia (Joule): 718.500 kJ; energia (kalória): 171.611 kcal; zsír: 0.450 g; szénhidrát: 36.650 g; só: 0.750 g; kalcium: 14.500 mg; fehérje (össz): 5.000 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 · Gluténmentes kenyér · 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 · Gluténmentes kenyér energia (Joule): 718.500 kJ; energia (kalória): 171.611 kcal; zsír: 0.450 g; szénhidrát: 36.650 g; só: 0.750 g; kalcium: 14.500 mg; fehérje (össz): 5.000 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 · Gluténmentes kenyér · 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 · Gluténmentes kenyér energia (Joule): 718.500 kJ; energia (kalória): 171.611 kcal; zsír: 0.450 g; szénhidrát: 36.650 g; só: 0.750 g; kalcium: 14.500 mg; fehérje (össz): 5.000 g · Kenőmájás · Gluténmentes kenyér · Jégcsap retek · 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 · Gluténmentes kenyér energia (Joule): 718.500 kJ; energia (kalória): 171.611 kcal; zsír: 0.450 g; szénhidrát: 36.650 g; só: 0.750 g; kalcium: 14.500 mg; fehérje (össz): 5.000 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				
Életrani értékek összesítve	energia (Joule): 3879.0360 kJ energia (kalória): 926.4930 kcal zsír: 21.8550 g zsírsav: 16.4310 g szénhidrát: 147.3700 g cukor: 33.6770 g só: 2.1370 g kalcium: 41.9550 mg telített zsírsav: 0.1350 g koleszterin: 33.0000 mg fehérje (össz): 31.1830 g	energia (Joule): 4106.4540 kJ energia (kalória): 980.8100 kcal zsír: 29.3430 g zsírsav: 16.6170 g szénhidrát: 134.7460 g cukor: 12.4090 g só: 2.4460 g kalcium: 78.5860 mg telített zsírsav: 0.0900 g koleszterin: 59.5000 mg fehérje (össz): 40.6940 g	energia (Joule): 4093.9280 kJ energia (kalória): 977.8190 kcal zsír: 25.0450 g zsírsav: 18.3690 g szénhidrát: 153.8110 g cukor: 23.8950 g só: 2.2960 g kalcium: 48.0300 mg telített zsírsav: 0.0450 g fehérje (össz): 30.9210 g	energia (Joule): 4102.8040 kJ energia (kalória): 979.9410 kcal zsír: 30.0510 g zsírsav: 19.7260 g szénhidrát: 129.7050 g cukor: 9.8820 g só: 2.2680 g kalcium: 79.8850 mg telített zsírsav: 0.0450 g fehérje (össz): 43.9180 g	energia (Joule): 3909.5050 kJ energia (kalória): 933.7700 kcal zsír: 25.5090 g zsírsav: 8.9140 g szénhidrát: 143.5970 g cukor: 37.8080 g só: 2.6600 g kalcium: 51.9550 mg telített zsírsav: 2.2100 g fehérje (össz): 29.9850 g		
1	Glutént tartalmazó gabona és azokból készült termékek	2	Ráklék 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 (belsőre 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	Csillagfű és a belőle készült termékek	14	Puhatestűek és a belőlük készült termékek				



INNOVEN Kft.

Adószám: 12688030-2-13

INNOVEN Kft.

Menü: **2.1.2 Glutén, tejmentes**

41. hét (2026-10-05 - 2026-10-11)

Étlap

Korosztály: **Óvodás (4-6 év)**

Dietetikus - Szommer Réka