



INNOVEN Kft.

Adószám: 12688030-2-13

INNOVEN Kft.

Menü: **2.2.1 Tejmentes**

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.
	· Tea · Zala felvágott · Margarin · Teljes kiőrlésű olaszkiifli {1!} · Kigyóuborka · 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 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	· 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	· Tea · Hamis körözött kölessel · Teljes kiőrlésű olaszkiifli {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 · Hamis körözött kölessel energia (Joule): 237.278 kJ; energia (kalória): 56.672 kcal; zsír: 3.217 g; zsírsav: 2.953 g; szénhidrát: 6.035 g; cukor: 0.029 g; só: 0.037 g; kalcium: 0.025 mg; telített zsírsav: 0.011 g; fehérje (össz): 0.853 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 · 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 · Diétás felvágott · Margarin · Teljes kiőrlésű zsemle {1!} · Kigyóuborka · 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 · 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 · 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
	· Kertészleves {1!, 3!, 9!, 12!} · Mustáros sertésszelet {1!, 10!} · Főtt makaróni tészta {1!, 3!} · 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 · Mustáros sertésszelet {1!, 10!} energia (Joule): 653.270 kJ; energia (kalória): 156.032 kcal; zsír: 6.029 g; zsírsav: 0.530 g; szénhidrát: 9.012 g; cukor: 4.050 g; só: 0.134 g; kalcium: 10.200 mg; telített zsírsav: 0.045 g; fehérje (össz): 14.159 g · Főtt makaróni tészta {1!, 3!} energia (Joule): 783.860 kJ; energia (kalória): 187.222 kcal; zsír: 1.549 g; zsírsav: 0.452 g; szénhidrát: 36.800 g; só: 0.100 g; fehérje (össz): 6.100 g	· Almaleves {1!} · Vasalt csirkecomb · Burgonyapüré · Párolt brokkoli · Almaleves {1!} energia (Joule): 197.528 kJ; energia (kalória): 47.179 kcal; zsír: 0.458 g; zsírsav: 0.001 g; szénhidrát: 9.637 g; cukor: 1.076 g; só: 0.006 g; kalcium: 0.006 mg; telített zsírsav: 0.045 g; fehérje (össz): 0.764 g · Vasalt csirkecomb energia (Joule): 488.649 kJ; energia (kalória): 116.712 kcal; zsír: 4.509 g; zsírsav: 0.904 g; szénhidrát: 4.684 g; só: 0.002 g; koleszterin: 51.000 mg; fehérje (össz): 13.288 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 · Párolt brokkoli energia (Joule): 147.924 kJ; energia (kalória): 35.331 kcal; zsír: 0.761 g; zsírsav: 0.452 g; szénhidrát: 2.779 g; cukor: 2.730 g; kalcium: 148.125 mg; fehérje (össz): 4.312 g	· Pirított zöldségleves {1!, 3!, 9!, 12!} · Fokhagymás, gombás sertésgyús {1!} · Petrezselymes rizs · Pirított zöldségleves {1!, 3!, 9!, 12!} energia (Joule): 473.630 kJ; energia (kalória): 113.125 kcal; zsír: 0.514 g; zsírsav: 0.065 g; szénhidrát: 22.739 g; cukor: 1.783 g; só: 0.032 g; kalcium: 18.440 mg; fehérje (össz): 1.648 g · Fokhagymás, gombás sertésgyús {1!} energia (Joule): 541.038 kJ; energia (kalória): 129.225 kcal; zsír: 6.411 g; zsírsav: 0.463 g; szénhidrát: 3.169 g; cukor: 0.395 g; só: 0.142 g; kalcium: 40.200 mg; telített zsírsav: 0.113 g; fehérje (össz): 13.860 g · 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	· Zöldségleves {1!, 3!, 9!, 12!} · Paradicsomos húscomboc {1!, 3!} · 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 · Paradicsomos húscomboc {1!, 3!} energia (Joule): 1542.769 kJ; energia (kalória): 368.484 kcal; zsír: 8.599 g; zsírsav: 3.178 g; szénhidrát: 49.461 g; cukor: 11.457 g; só: 0.579 g; kalcium: 17.760 mg; fehérje (össz): 20.835 g	· Kinizsileves {1!, 3!, 9!} · Kakaós csiga · Alma · Kinizsileves {1!, 3!, 9!} energia (Joule): 616.313 kJ; energia (kalória): 147.204 kcal; zsír: 3.587 g; zsírsav: 0.499 g; szénhidrát: 16.648 g; cukor: 1.035 g; só: 0.084 g; kalcium: 12.150 mg; fehérje (össz): 9.834 g · Kakaós csiga energia (Joule): 1100.008 kJ; energia (kalória): 262.733 kcal; zsír: 2.279 g; zsírsav: 1.444 g; szénhidrát: 53.371 g; cukor: 24.816 g; só: 0.028 g; kalcium: 0.144 mg; telített zsírsav: 0.200 g; fehérje (össz): 3.911 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
	· Méz · Margarin · Félbarna kenyér {1!} · 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 · 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	· Párizsi · Margarin · Félbarna kenyér {1!} · 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 · 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	· Diétás felvágott · Margarin · Zsemle {1!} · 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 · 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	· Párizsi · Margarin · Olaszkiifli {1!} · Zöldpaprika · 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 · Olaszkiifli {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	· 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



INNOVEN Kft.

Adószám: 12688030-2-13

INNOVEN Kft.

Menü: **2.2.1 Tejmentes**

42. hét (2026-10-12 - 2026-10-18)

Étlap

Korosztály: **Óvodás (4-6 év)**

Dietetikus - Szommer Réka