



INNOVEN Kft.

Adószám: 12688030-2-13

INNOVEN Kft.

Menü: 2.2.1 Tejmentes

43. hét (2026-10-19 - 2026-10-25)

Étlap

Korosztály: Óvodás (4-6 év)

Étkezés	Hétfő 2026.10.19.	Kedd 2026.10.20.	Szerda 2026.10.21.	Csütörtök 2026.10.22.	Péntek 2026.10.23.
Tízórai	- Tea - Párizsi - Margarin - Teljes kiőrlésű olaszkiñli {1!} - Kaliforniai 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 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 olaszkiñli {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	- Tea - Petrezselymes köleskrém - 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 Petrezselymes köleskrém energia (Joule): 222.408 kJ; energia (kalória): 53.121 kcal; zsír: 3.194 g; zsírsav: 2.953 g; szénhidrát: 5.303 g; cukor: 0.029 g; só: 0.037 g; kalcium: 1.225 mg; telített zsírsav: 0.011 g; fehérje (össz): 0.747 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 - Lekvár - Margarin - Félbarna kenyér {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 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 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	- Tea - Tojáskrém {3!, 10!} - Félbarna kenyér {1!} - Fejes saláta levél 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 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 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	
Ebéd	- Pirított zöldségleves {1!, 3!, 9!, 12!} - Sertéspörkölt {1!} - Tarhonya köret {1!, 3!} - Céklasaláta 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 Sertéspörkölt {1!} energia (Joule): 626.058 kJ; energia (kalória): 150.010 kcal; zsír: 5.522 g; zsírsav: 0.457 g; szénhidrát: 10.012 g; só: 0.226 g; kalcium: 10.225 mg; fehérje (össz): 13.991 g Tarhonya köret {1!, 3!} energia (Joule): 1043.060 kJ; energia (kalória): 249.131 kcal; zsír: 7.759 g; zsírsav: 0.452 g; szénhidrát: 36.300 g; só: 0.120 g; fehérje (össz): 6.720 g Céklasaláta energia (Joule): 82.809 kJ; energia (kalória): 19.779 kcal; zsír: 0.057 g; zsírsav: 0.005 g; szénhidrát: 3.980 g; cukor: 0.999 g; só: 0.001 g; kalcium: 0.006 mg; fehérje (össz): 0.664 g	- Kertészleves {1!, 3!, 9!, 12!} - Vasalt csirkecomb - Sóskafozelék {1!} - Teljes kiőrlésű kenyér {1!} 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 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 Sóskafozelék {1!} energia (Joule): 746.620 kJ; energia (kalória): 178.327 kcal; zsír: 2.883 g; zsírsav: 0.904 g; szénhidrát: 32.215 g; cukor: 17.285 g; só: 0.017 g; kalcium: 113.090 mg; telített zsírsav: 0.135 g; fehérje (össz): 4.435 g Teljes kiőrlésű kenyér {1!} energia (Joule): 269.730 kJ; energia (kalória): 64.424 kcal; zsír: 0.180 g; szénhidrát: 13.680 g; só: 0.351 g; kalcium: 10.500 mg; fehérje (össz): 1.971 g	- Sütőtök krémleves {1!} - Rántott sertéskaraj {1!, 3!} - Párolt rizs - Káposztasaláta Sütőtök krémleves {1!} energia (Joule): 599.009 kJ; energia (kalória): 143.071 kcal; zsír: 1.357 g; zsírsav: 0.003 g; szénhidrát: 29.258 g; cukor: 7.683 g; só: 0.038 g; kalcium: 0.045 mg; telített zsírsav: 0.134 g; fehérje (össz): 2.618 g Rántott sertéskaraj {1!, 3!} energia (Joule): 722.173 kJ; energia (kalória): 172.488 kcal; zsír: 6.243 g; zsírsav: 1.710 g; szénhidrát: 14.766 g; cukor: 0.041 g; só: 0.106 g; kalcium: 10.795 mg; fehérje (össz): 13.431 g Párolt rizs energia (Joule): 910.890 kJ; energia (kalória): 217.563 kcal; zsír: 0.929 g; zsírsav: 0.678 g; szénhidrát: 46.500 g; fehérje (össz): 4.800 g Káposztasaláta energia (Joule): 145.021 kJ; energia (kalória): 34.638 kcal; zsír: 0.113 g; zsírsav: 0.094 g; szénhidrát: 7.697 g; cukor: 7.600 g; kalcium: 80.002 mg; fehérje (össz): 0.571 g	- Zöldségleves {1!, 3!, 9!, 12!} - Halfasírt (sütőben sült) {1!, 3!, 4!} - Sárgaborsó főzelék {1!, 10!} 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 Halfasírt (sütőben sült) {1!, 3!, 4!} energia (Joule): 574.965 kJ; energia (kalória): 137.329 kcal; zsír: 5.292 g; zsírsav: 1.494 g; szénhidrát: 10.143 g; cukor: 0.068 g; só: 0.305 g; kalcium: 9.675 mg; fehérje (össz): 11.504 g Sárgaborsó főzelék {1!, 10!} energia (Joule): 846.420 kJ; energia (kalória): 202.164 kcal; zsír: 1.457 g; zsírsav: 0.943 g; szénhidrát: 35.865 g; fehérje (össz): 10.804 g	
Uzsonna	- Száraz szalámi - Margarin - Zsemle {1!} Száraz szalámi energia (Joule): 206.600 kJ; energia (kalória): 49.346 kcal; zsír: 4.580 g; szénhidrát: 0.030 g; só: 0.400 g; fehérje (össz): 1.960 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): 356.700 kJ; energia (kalória): 84.000 kcal; zsír: 0.300 g; szénhidrát: 17.400 g; só: 0.360 g; fehérje (össz): 2.910 g	- Diétás felvágott - Margarin - Teljeskiőrlésű zsemle {1!} - Zöldpaprika 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 Teljeskiőrlésű 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 Zöldpaprika energia (Joule): 16.800 kJ; energia (kalória): 4.013 kcal; szénhidrát: 0.600 g; fehérje (össz): 0.200 g	- Zala felvágott - Margarin - Félbarna kenyér {1!} - Fejes saláta levél 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 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 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	- Gyümölcsös gabonaital zabpehellyel - Fahéjas Abonett Gyümölcsös gabonaital zabpehellyel energia (Joule): 768.040 kJ; energia (kalória): 183.443 kcal; zsír: 2.940 g; zsírsav: 1.750 g; szénhidrát: 34.418 g; cukor: 12.143 g; só: 0.090 g; kalcium: 18.765 mg; telített zsírsav: 0.100 g; fehérje (össz): 4.250 g Fahéjas Abonett energia (Joule): 464.700 kJ; energia (kalória): 110.992 kcal; zsír: 0.810 g; szénhidrát: 21.300 g; cukor: 0.540 g; só: 0.072 g; telített zsírsav: 0.150 g; fehérje (össz): 2.430 g	
Élettani értékek összesítve	energia (Joule): 4314.4840 kJ energia (kalória): 1027.5260 kcal zsír: 41.1740 g zsírsav: 20.3450 g szénhidrát: 121.9720 g cukor: 8.4770 g só: 2.4430 g kalcium: 28.7010 mg telített zsírsav: 0.3600 g fehérje (össz): 37.2570 g	energia (Joule): 4071.3120 kJ energia (kalória): 968.3840 kcal zsír: 21.3720 g zsírsav: 12.9050 g szénhidrát: 148.2610 g cukor: 24.1920 g só: 2.3570 g kalcium: 138.0700 mg telített zsírsav: 0.3860 g koleszterin: 51.0000 mg fehérje (össz): 40.5380 g	energia (Joule): 4576.0290 kJ energia (kalória): 1092.9670 kcal zsír: 29.6840 g zsírsav: 21.4990 g szénhidrát: 168.3890 g cukor: 21.9420 g só: 1.8490 g kalcium: 110.8720 mg telített zsírsav: 0.1340 g fehérje (össz): 33.9960 g	energia (Joule): 3986.7040 kJ energia (kalória): 952.2100 kcal zsír: 20.6670 g zsírsav: 12.0450 g szénhidrát: 146.0370 g cukor: 20.6510 g só: 0.9880 g kalcium: 59.3200 mg telített zsírsav: 0.2500 g fehérje (össz): 39.5770 g	

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	Földimogyoró és abból készült termékek	6	Szojabab 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: **2.2.1 Tejmentes**

43. hét (2026-10-19 - 2026-10-25)

Étlap

Korosztály: **Óvodás (4-6 év)**

Dietetikus - Szommer Réka