

**2017.12.04. HÉTFŐ**

**Gyümölcs tea**  
**Zalai felvágott**  
**Korpás zsemle**

Étkezés: Reggeli

Energia : 206,322 kcal  
So : 1 180,430 mg  
Cukor : 5,000 g  
Feherje : 8,852 g  
Zsir : 4,800 g  
- telített zsírsav : 1,807 g  
Szenhidrat : 31,678 g  
Allergen : szója  
Allergen : glutén

**Tej**  
**Alma**

Étkezés: Tízórai

Energia : 135,500 kcal  
So : 230,000 mg  
Feherje : 7,000 g  
Zsir : 5,800 g  
- telített zsírsav : 3,834 g  
Szenhidrat : 14,100 g  
KalciumTejtermek : 240,000 mg  
Allergen : tej

**Sertésrizottó sajttal**  
**Cékla**

Étkezés: Ebéd

Energia : 370,255 kcal  
So : 1 121,037 mg  
Feherje : 17,642 g  
Zsir : 11,702 g  
- telített zsírsav : 3,390 g  
Szenhidrat : 47,324 g  
KalciumTejtermek : 60,000 mg  
Allergen : tej

**Kockasajt**  
**Teljes kiörlésű kenyér**  
**Retek**  
**Ásványviz**

Étkezés: Uzsonna

Energia : 117,150 kcal  
So : 891,500 mg  
Feherje : 4,472 g  
Zsir : 2,770 g  
- telített zsírsav : 1,611 g  
Szenhidrat : 18,127 g  
KalciumTejtermek : 87,500 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Energia : 829,227 kcal  
So : 3 422,967 mg

**2017.12.05. KEDD**

**Kakaó**  
**Margarin**  
**Korpás kifli**

Étkezés: Reggeli

Energia : 282,110 kcal  
So : 920,275 mg  
Cukor : 5,000 g  
Feherje : 11,625 g  
Zsir : 9,377 g  
- telített zsírsav : 5,260 g  
Szenhidrat : 37,256 g  
KalciumTejtermek : 228,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : szója  
Allergen : glutén

**Gyümölcsle**  
**Kivi**

Étkezés: Tízórai

Energia : 152,500 kcal  
So : 10,000 mg  
Feherje : 0,900 g  
Zsir : 0,500 g  
- telített zsírsav : 0,215 g  
Szenhidrat : 35,250 g

## Étlap (2017.12.04.-2017.12.22.)

**Bölcshódés 1-3**  
Korcsoport: Bölcshódés 1-3

**Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!**

**Almás csirkemell**  
**Párolt rizs**

Étkezés: Ebéd

Energia : 306,570 kcal  
So : 571,937 mg  
Fehérje : 16,357 g  
Zsir : 9,250 g  
- telített zsírsav : 1,093 g  
Szenhidrat : 38,782 g  
Allergen : glutén

**Zöldfűszeres vajkrém**  
**Félbarna kenyér**  
**Lilahagyma**  
**Ásványvíz**

Étkezés: Uzsonna

Energia : 120,200 kcal  
So : 521,500 mg  
Fehérje : 3,370 g  
Zsir : 4,316 g  
- telített zsírsav : 0,228 g  
Szenhidrat : 16,620 g  
KalciumTejtermek : 1,250 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

Energia : 861,380 kcal  
So : 2 023,712 mg

## 2017.12.06. SZERDA

**Gyümölcsle**  
**Pulykasonka**  
**Teljes kiörlésű kenyér**

Étkezés: Reggeli

Energia : 234,400 kcal  
So : 519,500 mg  
Fehérje : 7,580 g  
Zsir : 2,000 g  
- telített zsírsav : 0,530 g  
Szenhidrat : 45,820 g  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

**Tej**  
**Mandarin**

Étkezés: Tízórai

Energia : 143,500 kcal  
So : 226,250 mg  
Fehérje : 7,150 g  
Zsir : 5,750 g  
- telített zsírsav : 3,820 g  
Szenhidrat : 15,500 g  
KalciumTejtermek : 240,000 mg  
Allergen : tej

**Zöldbab főzelék**  
**Sertés sült**

Étkezés: Ebéd

Energia : 260,350 kcal  
So : 631,812 mg  
Fehérje : 14,542 g  
Zsir : 16,355 g  
- telített zsírsav : 3,715 g  
Szenhidrat : 13,682 g  
KalciumTejtermek : 21,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

**Sajtmester sajtkrém**  
**Magos zsemle**  
**Fejes saláta**  
**Ásványvíz**

Étkezés: Uzsonna

Energia : 163,540 kcal  
So : 987,000 mg  
Fehérje : 5,884 g  
Zsir : 4,130 g  
- telített zsírsav : 1,443 g  
Szenhidrat : 28,310 g  
KalciumTejtermek : 55,000 mg  
Allergen : szezám  
Allergen : glutén  
Allergen : szója  
Allergen : tej

Energia : 801,790 kcal  
So : 2 364,562 mg

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

**2017.12.07. CSÜTÖRTÖK**

Étkezés: Reggeli	
<b>Tejbedara kakaóporral</b>	Energia : 222,265 kcal
	So : 767,687 mg
	Cukor : 5,000 g
	Feherje : 9,712 g
	Zsir : 3,408 g
	- telített zsírsav : 2,305 g
	Szenhidrat : 37,667 g
	KalciumTejtermek : 228,000 mg
	Allergen : glutén
	Allergen : tej

Étkezés: Tízórai	
<b>Tej</b> <b>Narancs</b>	Energia : 140,500 kcal
	So : 228,750 mg
	Feherje : 7,100 g
	Zsir : 5,700 g
	- telített zsírsav : 3,810 g
	Szenhidrat : 14,850 g
	KalciumTejtermek : 240,000 mg
	Allergen : tej

Étkezés: Ebéd	
<b>Zöldborsó főzelék</b> <b>Sertés pörkölt</b>	Energia : 331,135 kcal
	So : 645,950 mg
	Feherje : 18,794 g
	Zsir : 16,956 g
	- telített zsírsav : 2,719 g
	Szenhidrat : 25,758 g
	KalciumTejtermek : 17,100 mg
	Allergen : tej
Allergen : glutén	

Étkezés: Uzsonna	
<b>Csirkemájás</b> <b>Teljes kiörlésű kenyér</b> <b>Sárgarépa</b> <b>Ásványvíz</b>	Energia : 137,000 kcal
	So : 1 022,000 mg
	Feherje : 5,685 g
	Zsir : 4,495 g
	- telített zsírsav : 1,238 g
	Szenhidrat : 17,865 g
	Allergen : szója
	Allergen : glutén
	Allergen : tej
	Energia : 830,900 kcal
So : 2 664,387 mg	

**2017.12.08. PÉNTEK**

Étkezés: Reggeli	
<b>Tej</b> <b>Körözött</b> <b>Barna kenyér</b> <b>Jégsaláta</b>	Energia : 227,792 kcal
	So : 1 045,700 mg
	Feherje : 12,143 g
	Zsir : 7,749 g
	- telített zsírsav : 5,199 g
	Szenhidrat : 26,920 g
	KalciumTejtermek : 261,000 mg
	Allergen : glutén
Allergen : tej	

Étkezés: Tízórai	
<b>Gyümölcsle</b> <b>Kivi</b>	Energia : 152,500 kcal
	So : 10,000 mg
	Feherje : 0,900 g
	Zsir : 0,500 g
	- telített zsírsav : 0,215 g
Szenhidrat : 35,250 g	

## Étlap (2017.12.04.-2017.12.22.)

**Bölcshódés 1-3**  
Korcsport: Bölcshódés 1-3

**Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!**

### Étkezés: Ebéd

**Paradicsom leves**

**Halszeletek**

**Csöben sült zöldségek**

Energia : 263,290 kcal  
So : 967,762 mg  
Cukor : 3,500 g  
Feherje : 17,858 g  
Zsir : 9,703 g  
- telített zsírsav : 1,165 g  
Szenhidrat : 25,847 g  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás  
Allergen : hal

### Étkezés: Uzsonna

**Vaniliás puding**

**Háztartási keksz**

**Ásványvíz**

Energia : 220,800 kcal  
So : 348,500 mg  
Feherje : 3,880 g  
Zsir : 2,800 g  
- telített zsírsav : 1,480 g  
Szenhidrat : 43,800 g  
KalciumTejtermek : 144,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

Energia : 864,382 kcal  
So : 2 371,962 mg

## 2017.12.11. HÉTFŐ

### Étkezés: Reggeli

**Tejes kávé**

**Kalács**

Energia : 182,330 kcal  
So : 423,200 mg  
Cukor : 5,000 g  
Feherje : 8,625 g  
Zsir : 4,609 g  
- telített zsírsav : 2,335 g  
Szenhidrat : 25,411 g  
KalciumTejtermek : 228,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás  
Allergen : tej

### Étkezés: Tízórai

**Tej**

**Alma**

Energia : 135,500 kcal  
So : 230,000 mg  
Feherje : 7,000 g  
Zsir : 5,800 g  
- telített zsírsav : 3,834 g  
Szenhidrat : 14,100 g  
KalciumTejtermek : 240,000 mg  
Allergen : tej

### Étkezés: Ebéd

**Györi aprópecsenye**

**Barna rizs**

**Csemege uborka**

Energia : 397,860 kcal  
So : 1 359,937 mg  
Feherje : 13,872 g  
Zsir : 19,944 g  
- telített zsírsav : 3,086 g  
Szenhidrat : 40,342 g  
Allergen : glutén

### Étkezés: Uzsonna

**Ásványvíz**

**Zöldséges felvágott**

**Teljes kiörlésű kenyér**

**Sárgarépa**

Energia : 113,400 kcal  
So : 797,500 mg  
Feherje : 5,160 g  
Zsir : 1,880 g  
- telített zsírsav : 0,638 g  
Szenhidrat : 18,340 g  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : mustár  
Allergen : zeller

Energia : 829,090 kcal

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

## Étlap (2017.12.04.-2017.12.22.)

Bölcshódás 1-3  
Korcsoport: Bölcshódás 1-3

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

So : 2 810,637 mg

### 2017.12.12. KEDD

#### Étkezés: Reggeli

<b>Tej</b>	Energia	: 270,100 kcal
<b>Baracklevár</b>	So	: 817,000 mg
<b>Margarin</b>	Feherje	: 9,800 g
<b>Félbarna kenyér</b>	Zsir	: 11,400 g
	- telített zsírsav	: 6,690 g
	Szenhidrat	: 31,490 g
	KalciumTejtermek	: 240,000 mg
	Allergen : tej	
	Allergen : glutén	

#### Étkezés: Tízórai

<b>Gyümölcsle</b>	Energia	: 152,500 kcal
<b>Kivi</b>	So	: 10,000 mg
	Feherje	: 0,900 g
	Zsir	: 0,500 g
	- telített zsírsav	: 0,215 g
	Szenhidrat	: 35,250 g

#### Étkezés: Ebéd

<b>Natúr csirkemell</b>	Energia	: 281,750 kcal
<b>Burgonya püré</b>	So	: 512,875 mg
	Feherje	: 17,200 g
	Zsir	: 8,950 g
	- telített zsírsav	: 2,440 g
	Szenhidrat	: 32,410 g
	KalciumTejtermek	: 28,500 mg
	Allergen : glutén	
	Allergen : tej	

#### Étkezés: Uzsonna

<b>Ízesített kockasajt</b>	Energia	: 146,430 kcal
<b>Korpás kifli</b>	So	: 931,400 mg
<b>Retek</b>	Feherje	: 6,032 g
<b>Ásványviz</b>	Zsir	: 3,130 g
	- telített zsírsav	: 1,911 g
	Szenhidrat	: 23,443 g
	KalciumTejtermek	: 87,500 mg
	Allergen : tej	
	Allergen : glutén	
	Allergen : szója	

Energia : 850,780 kcal  
So : 2 271,275 mg

### 2017.12.13. SZERDA

#### Étkezés: Reggeli

<b>Citromos tea</b>	Energia	: 227,242 kcal
<b>Trappista sajt</b>	So	: 1 099,530 mg
<b>Margarin</b>	Cukor	: 5,000 g
<b>Teljes kiörlésű kenyér</b>	Feherje	: 8,682 g
	Zsir	: 11,430 g
	- telített zsírsav	: 6,232 g
	Szenhidrat	: 21,712 g
	KalciumTejtermek	: 120,000 mg
	Allergen : tej	
	Allergen : glutén	

#### Étkezés: Tízórai

<b>Tej</b>	Energia	: 140,500 kcal
<b>Narancs</b>	So	: 228,750 mg
	Feherje	: 7,100 g
	Zsir	: 5,700 g
	- telített zsírsav	: 3,810 g
	Szenhidrat	: 14,850 g
	KalciumTejtermek	: 240,000 mg
	Allergen : tej	

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

## Étlap (2017.12.04.-2017.12.22.)

Bölcshódés 1-3  
Korcsoport: Bölcshódés 1-3

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

### Sütötök főzelék Húsgombóc

Étkezés: Ebéd

Energia	: 345,650 kcal
So	: 752,412 mg
Fehérje	: 13,696 g
Zsir	: 14,642 g
- telített zsírsav	: 2,451 g
Szenhidrat	: 39,160 g
KalciumTejtermek	: 17,100 mg
Allergen	: glutén
Allergen	: tojás
Allergen	: tej

### Sajtós párizsi Korpás zsemle Lilahagyma Ásványviz

Étkezés: Uzsonna

Energia	: 192,480 kcal
So	: 1 099,900 mg
Fehérje	: 8,450 g
Zsir	: 4,626 g
- telített zsírsav	: 1,813 g
Szenhidrat	: 29,206 g
Allergen	: szója
Allergen	: glutén

Energia	: 905,872 kcal
So	: 3 180,592 mg

## 2017.12.14. CSÜTÖRTÖK

### Tejberizs fahéjjal

Étkezés: Reggeli

Energia	: 337,570 kcal
So	: 696,250 mg
Cukor	: 5,000 g
Fehérje	: 10,400 g
Zsir	: 2,322 g
- telített zsírsav	: 1,473 g
Szenhidrat	: 67,471 g
KalciumTejtermek	: 159,600 mg
Allergen	: tej

### Kakaó Mandarin

Étkezés: Tízórai

Energia	: 144,730 kcal
So	: 267,125 mg
Cukor	: 5,000 g
Fehérje	: 7,335 g
Zsir	: 3,367 g
- telített zsírsav	: 2,150 g
Szenhidrat	: 20,600 g
KalciumTejtermek	: 228,000 mg
Allergen	: tej

### Csontleves eperlevéllel Brokkoli főzelék Sült csirkemell

Étkezés: Ebéd

Energia	: 301,845 kcal
So	: 770,087 mg
Fehérje	: 20,056 g
Zsir	: 8,853 g
- telített zsírsav	: 2,215 g
Szenhidrat	: 34,922 g
KalciumTejtermek	: 18,000 mg
Allergen	: zeller
Allergen	: glutén
Allergen	: tojás
Allergen	: tej

### Gépsonka Margarin Barna kenyér Sárgarépa Ásványviz

Étkezés: Uzsonna

Energia	: 164,100 kcal
So	: 1 017,500 mg
Fehérje	: 7,330 g
Zsir	: 7,200 g
- telített zsírsav	: 3,478 g
Szenhidrat	: 16,920 g
Allergen	: glutén
Allergen	: szója
Allergen	: tej

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

## Étlap (2017.12.04.-2017.12.22.)

Bölcshódés 1-3  
Korcsoport: Bölcshódés 1-3

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Energia : 948,245 kcal  
So : 2 750,962 mg

### 2017.12.15. PÉNTEK

Étkezés: Reggeli

Gyümölcsle

Sajtmester sajtkrém

Teljes kiörlésű kenyér

Lilahagyma

Energia : 230,200 kcal  
So : 619,500 mg  
Feherje : 4,470 g  
Zsir : 1,916 g  
- telített zsírsav : 1,138 g  
Szenhidrat : 48,390 g  
KalciumTejtermek : 55,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Étkezés: Tízórai

Tej

Alma

Energia : 135,500 kcal  
So : 230,000 mg  
Feherje : 7,000 g  
Zsir : 5,800 g  
- telített zsírsav : 3,834 g  
Szenhidrat : 14,100 g  
KalciumTejtermek : 240,000 mg  
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Grillezett csirkemell

Francia saláta

Energia : 325,770 kcal  
So : 1 127,375 mg  
Cukor : 4,000 g  
Feherje : 16,026 g  
Zsir : 19,280 g  
- telített zsírsav : 2,829 g  
Szenhidrat : 21,454 g  
KalciumTejtermek : 18,000 mg  
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Kefír

Kifli

Ásványvíz

Energia : 220,350 kcal  
So : 1 191,250 mg  
Feherje : 9,330 g  
Zsir : 5,715 g  
- telített zsírsav : 3,285 g  
Szenhidrat : 32,550 g  
KalciumTejtermek : 180,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Energia : 911,820 kcal  
So : 3 168,125 mg

### 2017.12.18. HÉTFŐ

Étkezés: Reggeli

Gyümölcs tea

Trappista sajt

Margarin

Korpás zsemle

Energia : 281,722 kcal  
So : 1 265,430 mg  
Cukor : 5,000 g  
Feherje : 11,292 g  
Zsir : 11,940 g  
- telített zsírsav : 6,607 g  
Szenhidrat : 31,918 g  
KalciumTejtermek : 120,000 mg  
Allergen : szója  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

Étkezés: Tízórai

Tej

Kivi

Energia : 150,500 kcal  
So : 230,000 mg  
Feherje : 7,300 g  
Zsir : 5,900 g  
- telített zsírsav : 3,815 g

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

## Étlap (2017.12.04.-2017.12.22.)

**Bölcshódás 1-3**  
Korcsoport: Bölcshódás 1-3

**Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!**

		Szenhidrat : 16,250 g KalciumTejtermek : 240,000 mg Allergen : tej
	<b>Étkezés: Ebéd</b>	
<b>Sertés sült</b> <b>Burgonya püré</b>		Energia : 288,750 kcal So : 705,000 mg Feherje : 14,735 g Zsir : 12,435 g - telített zsírsav : 3,530 g Szenhidrat : 28,545 g KalciumTejtermek : 28,500 mg Allergen : tej
	<b>Étkezés: Uzsonna</b>	
<b>Natúr vajkrém</b> <b>Kifli</b> <b>Retek</b> <b>Ásványviz</b>		Energia : 163,850 kcal So : 772,250 mg Feherje : 4,720 g Zsir : 4,335 g - telített zsírsav : 0,271 g Szenhidrat : 26,290 g KalciumTejtermek : 1,250 mg Allergen : glutén Allergen : tej
		Energia : 884,822 kcal So : 2 972,680 mg
<b>2017.12.19. KEDD</b>		
	<b>Étkezés: Reggeli</b>	
<b>Tej</b> <b>Müzli</b>		Energia : 188,000 kcal So : 243,500 mg Feherje : 8,500 g Zsir : 6,140 g - telített zsírsav : 3,900 g Szenhidrat : 24,600 g KalciumTejtermek : 240,000 mg Allergen : glutén Allergen : tej
	<b>Étkezés: Tízórai</b>	
<b>Gyümölcs tea</b> <b>Mandarin</b>		Energia : 44,742 kcal So : 1,280 mg Cukor : 5,000 g Feherje : 0,412 g Zsir : 0,160 g - telített zsírsav : 0,022 g Szenhidrat : 10,052 g
	<b>Étkezés: Ebéd</b>	
<b>Vajas citromos csirkemell</b> <b>Petrezselymes rizs</b>		Energia : 359,930 kcal So : 656,887 mg Feherje : 16,894 g Zsir : 14,227 g - telített zsírsav : 3,797 g Szenhidrat : 39,735 g KalciumTejtermek : 9,000 mg Allergen : glutén Allergen : tej
	<b>Étkezés: Uzsonna</b>	
<b>Zalai felvágott</b> <b>Teljes kiörlésű zsemle</b> <b>Margarin</b> <b>Fejes saláta</b> <b>Ásványviz</b>		Energia : 244,340 kcal So : 1 487,000 mg Feherje : 8,194 g Zsir : 12,210 g - telített zsírsav : 5,553 g Szenhidrat : 27,900 g Allergen : tej Allergen : szója Allergen : glutén
		Energia : 837,012 kcal

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!



## Étlap (2017.12.04.-2017.12.22.)

Bölcösödés 1-3  
Korcsoport: Bölcösödés 1-3

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

So : 2 388,667 mg

### 2017.12.20. SZERDA

#### Étkezés: Reggeli

Citromos tea

Tonhalkrém

Teljes kiörlésű kenyér

Energia : 185,032 kcal  
So : 711,280 mg  
Cukor : 5,000 g  
Fehérje : 5,574 g  
Zsir : 8,194 g  
- telített zsírsav : 1,960 g  
Szenhidrat : 21,592 g  
Allergen : hal  
Allergen : mustár  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

#### Étkezés: Tízórai

Tej

Alma

Energia : 135,500 kcal  
So : 230,000 mg  
Fehérje : 7,000 g  
Zsir : 5,800 g  
- telített zsírsav : 3,834 g  
Szenhidrat : 14,100 g  
KalciumTejtermek : 240,000 mg  
Allergen : tej

#### Étkezés: Ebéd

Cékla főzelék

Sült csirkemáj

Energia : 361,150 kcal  
So : 721,187 mg  
Fehérje : 24,087 g  
Zsir : 23,342 g  
- telített zsírsav : 5,361 g  
Szenhidrat : 21,142 g  
KalciumTejtermek : 48,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

#### Étkezés: Uzsonna

Magyaros vajkrém

Korpás kifli

Sárgarépa

Ásványviz

Energia : 156,880 kcal  
So : 650,900 mg  
Fehérje : 5,110 g  
Zsir : 4,700 g  
- telített zsírsav : 0,468 g  
Szenhidrat : 23,336 g  
KalciumTejtermek : 1,250 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : szója  
Allergen : tej

Energia : 838,562 kcal  
So : 2 313,367 mg

### 2017.12.21. CSÜTÖRTÖK

#### Étkezés: Reggeli

Gyümölcsle

Virslí

Mustár

Zsemle

Energia : 457,850 kcal  
So : 2 521,250 mg  
Fehérje : 17,900 g  
Zsir : 13,705 g  
- telített zsírsav : 8,380 g  
Szenhidrat : 65,310 g  
Allergen : mustár  
Allergen : szója  
Allergen : glutén

#### Étkezés: Tízórai

Gyümölcs tea

Narancs

Energia : 41,742 kcal  
So : 3,780 mg  
Cukor : 5,000 g  
Fehérje : 0,362 g  
Zsir : 0,110 g  
- telített zsírsav : 0,012 g

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

## Étlap (2017.12.04.-2017.12.22.)

Bölcösödés 1-3  
Korcsoport: Bölcösödés 1-3

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

		Szenhidrat	:	9,402 g
<b>Étkezés: Ebéd</b>				
<b>Almás káposzta főzelék</b>		Energia	:	255,470 kcal
<b>Sült hús</b>		So	:	238,687 mg
		Cukor	:	5,000 g
		Feherje	:	12,825 g
		Zsir	:	12,033 g
		- telített zsírsav	:	2,904 g
		Szenhidrat	:	24,087 g
		KalciumTejtermek	:	15,000 mg
		Allergen	:	glutén
		Allergen	:	tej
<b>Étkezés: Uzsonna</b>				
<b>Kockasajt</b>		Energia	:	115,850 kcal
<b>Teljes kiőrlésű kenyér</b>		So	:	866,000 mg
<b>Jégsaláta</b>		Feherje	:	4,372 g
<b>Ásványviz</b>		Zsir	:	2,780 g
		- telített zsírsav	:	1,608 g
		Szenhidrat	:	17,887 g
		KalciumTejtermek	:	87,500 mg
		Allergen	:	tej
		Allergen	:	glutén
		Energia	:	870,912 kcal
		So	:	3 629,717 mg
<b>2017.12.22. PÉNTEK</b>				
<b>Étkezés: Reggeli</b>				
<b>Citromos tea</b>		Energia	:	176,562 kcal
<b>Diós túrókrém</b>		So	:	896,555 mg
<b>Teljes kiőrlésű kenyér</b>		Cukor	:	5,000 g
<b>Lilahagyma</b>		Feherje	:	5,933 g
		Zsir	:	6,071 g
		- telített zsírsav	:	2,905 g
		Szenhidrat	:	24,074 g
		KalciumTejtermek	:	12,000 mg
		Allergen	:	glutén
		Allergen	:	tej
		Allergen	:	dió
<b>Étkezés: Tízórai</b>				
<b>Tej</b>		Energia	:	150,500 kcal
<b>Kivi</b>		So	:	230,000 mg
		Feherje	:	7,300 g
		Zsir	:	5,900 g
		- telített zsírsav	:	3,815 g
		Szenhidrat	:	16,250 g
		KalciumTejtermek	:	240,000 mg
		Allergen	:	tej
<b>Étkezés: Ebéd</b>				
<b>Sajtos sertésszelet</b>		Energia	:	345,067 kcal
<b>Párolt rizs</b>		So	:	810,242 mg
		Feherje	:	16,533 g
		Zsir	:	14,655 g
		- telített zsírsav	:	4,283 g
		Szenhidrat	:	35,765 g
		KalciumTejtermek	:	60,000 mg
		Allergen	:	tej
<b>Étkezés: Uzsonna</b>				
<b>Gyümölcs joghurt</b>		Energia	:	192,070 kcal
<b>Nutribella teljeskiőrlésű keksz fahéjas</b>		So	:	304,380 mg
<b>Ásványviz</b>		Feherje	:	5,278 g
		Zsir	:	7,817 g
		- telített zsírsav	:	4,191 g
		Szenhidrat	:	24,158 g
		KalciumTejtermek	:	132,000 mg
		Allergen	:	tej

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

## Étlap (2017.12.04.-2017.12.22.)

**Bölcsödés 1-3**  
Korcsoport: Bölcsödés 1-3

**Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!**

---

Allergen : glutén

Energia : 864,199 kcal

So : 2 241,177 mg

---