

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli						
	(00203) Energiaszeg.1 500kcal 5 étkezés					
		tojásomlett abonett, uborka hasáb	tojásrántotta ,korpás kenyér, uborka hasáb	pulykamellsonkás szendvics	zabkása gyümölccsel citromos,kókuszos süti	avokádókrém, paradicsom, abonett,
		Energia: 313,38 Kcal / 1 309,93 KJ	Energia: 290,37 Kcal / 1 213,75 KJ	Energia: 188,67 Kcal / 788,64 KJ	Energia: 592,11 Kcal / 2 475,02 KJ	Energia: 191,77 Kcal / 801,60 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		18,82 g 21,52 g 5,17 g	16,90 g 23,75 g 4,73 g	26,30 g 5,13 g 1,77 g	24,66 g 19,88 g 9,62 g	5,03 g 8,38 g 1,28 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		10,71 g 0,00 g 3,42 g	1,91 g 0,00 g 0,44 g	8,95 g 0,00 g 3,21 g	77,19 g 0,00 g 0,46 g	23,81 g 0,00 g 0,06 g
		1,3,7	3	7,(1),(6)	1,3,7,15,(6),(8),(12)	1
Tízórai						
	(00203) Energiaszeg.1 500kcal 5 étkezés					
		erdei bogyós gyümölcs	mandula, zelleres paradicsom hörpintő	uborka hasáb, joghurt	almakockák joghurtban	körözött,korpáskenyér,z öldség
		Energia: 38,74 Kcal / 161,93 KJ	Energia: 164,73 Kcal / 688,57 KJ	Energia: 8,23 Kcal / 34,40 KJ	Energia: 144,89 Kcal / 605,64 KJ	Energia: 427,49 Kcal / 1 786,91 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		0,90 g 0,40 g 0,00 g	7,11 g 10,70 g 2,07 g	0,70 g 0,07 g -0,10 g	3,34 g 1,78 g 0,28 g	25,53 g 8,13 g 3,93 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		7,20 g 0,00 g 0,01 g	10,15 g 0,00 g 3,53 g	1,19 g 0,00 g 0,02 g	28,36 g 8,10 g 0,03 g	62,21 g 0,00 g 4,19 g
		8,9,(1),(12)			1	1,7,(6)
Ebéd						
	(00203) Energiaszeg.1 500kcal 5 étkezés					
		csirkemell fűszerkéregben ,párolt rizs, párolt répa, cukkini,	chili pehelyhes csirkemell, zöldkötet	darált steak, édesburgonya párolva , párolt brokkoli	csirkepaprikás ,túrógombóc	kapros ráragu, bulgur , zöldkötet
		Energia: 528,62 Kcal / 2 209,63 KJ	Energia: 451,25 Kcal / 1 886,23 KJ	Energia: 773,46 Kcal / 3 233,06 KJ	Energia: 416,90 Kcal / 1 742,64 KJ	Energia: 452,63 Kcal / 1 891,99 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		43,80 g 15,60 g 2,33 g	51,04 g 5,88 g 1,24 g	35,95 g 30,68 g 10,64 g	40,45 g 19,07 g 6,70 g	16,40 g 16,46 g 4,77 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		52,42 g 0,00 g 6,18 g	47,16 g 0,00 g 4,83 g	89,21 g 0,00 g 10,52 g	20,30 g 0,00 g 1,81 g	62,43 g 0,00 g 2,57 g
		9,(1),(3),(6),(7),(10),(11)	9,(1),(7)	9,10,(1),(7),(12)	1,3,7	1,7,9,12,14
Uzsonna						
	(00203) Energiaszeg.1 500kcal 5 étkezés					
		csirkemell paradicsommal sajttal, salátamix	fogas roston, salátamix	tonhalas cézársaláta	főtt tojás, abonett, , trikolor paprika saláta	mozzarella saláta
		Energia: 341,19 Kcal / 1 426,17 KJ	Energia: 543,35 Kcal / 2 271,20 KJ	Energia: 250,78 Kcal / 1 048,26 KJ	Energia: 235,73 Kcal / 985,35 KJ	Energia: 212,40 Kcal / 887,83 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		37,78 g 17,27 g 7,96 g	43,06 g 9,08 g 4,18 g	13,94 g 17,35 g 5,82 g	8,73 g 14,69 g 2,57 g	12,80 g 15,14 g 7,67 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		8,20 g 0,00 g 4,67 g	76,07 g 3,00 g 3,89 g	8,43 g 0,00 g 1,08 g	16,55 g 0,00 g 3,14 g	5,37 g 0,00 g 1,02 g
		7,(1),(3),(6),(10),(11)	1,4,7,(3),(6),(10),(11)	3,7,10,(1),(12)	1,3	7,(1)
Vacsora						
	(00203) Energiaszeg.1 500kcal 5 étkezés					
		almalekvár diab., korpovit keksz	fehérje drynk	narancsragu, abonett,	fehérje drynk	tápióka puding gyümölcsökkel
		Energia: 112,39 Kcal / 469,79 KJ	Energia: 99,47 Kcal / 415,78 KJ	Energia: 120,19 Kcal / 502,39 KJ	Energia: 99,47 Kcal / 415,78 KJ	Energia: 154,01 Kcal / 643,76 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		3,20 g 3,07 g 0,26 g	14,10 g 0,60 g 0,07 g	2,19 g 3,38 g 1,70 g	14,10 g 0,60 g 0,07 g	2,82 g 1,26 g 0,70 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		17,55 g 1,19 g 0,40 g	9,30 g 0,00 g 0,00 g	19,72 g 5,00 g 1,02 g	9,30 g 0,00 g 0,00 g	32,17 g 0,00 g 0,09 g
		1,6,11,12,15,(3),(7),(8)	6	1,7,(12)	6	7,15