

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli						
	(00203) Energiaszeg.1500kcal 5 étkezés					
		tojásomlett, uborka hasáb, pirítós	gyümölcsös tejberizs	tonhalas puffasztott rizs	erdeigyümölcsös smoothi, babapiskóta	pulykamellsonkás szendvics
		Energia: 632,38 Kcal / 2 643,35 KJ	Energia: 345,96 Kcal / 1 446,11 KJ	Energia: 132,23 Kcal / 552,72 KJ	Energia: 310,47 Kcal / 1 297,76 KJ	Energia: 188,67 Kcal / 788,64 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		30,92 g22,64 g5,57 g	7,76 g4,75 g2,36 g	3,06 g0,43 g0,12 g	15,03 g7,21 g3,56 g	26,30 g5,13 g1,77 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		75,47 g0,00 g6,20 g	67,29 g17,40 g0,13 g	29,34 g0,00 g1,99 g	45,18 g8,99 g0,35 g	8,95 g0,00 g3,21 g
		1,3,7,(6)	15,(12)	1,3,7,(12)	7,(1),(6)	
Tízórai						
	(00203) Energiaszeg.1500kcal 5 étkezés					
		narancsragu, korpovit keksz	sajttekercs körözöttel töltve, korpás kenyér	sárgarépa, uborka, joghurt	főtt tojás, paradicsom, uborka, abonett,	almás brownie
		Energia: 161,67 Kcal / 675,78 KJ	Energia: 409,63 Kcal / 1 712,25 KJ	Energia: 46,09 Kcal / 192,66 KJ	Energia: 132,54 Kcal / 554,02 KJ	Energia: 470,97 Kcal / 1 968,65 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		3,46 g5,86 g1,95 g	31,26 g29,61 g18,63 g	1,70 g0,25 g-0,07 g	8,32 g5,29 g1,29 g	15,08 g19,90 g5,88 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		23,21 g6,20 g1,39 g	4,02 g0,00 g3,91 g	8,95 g0,00 g0,32 g	12,75 g0,00 g3,13 g	57,14 g0,00 g0,27 g
		1,6,7,11,12,(3),(8)	7,(1)	1,3	1,3,15,(7)	
Ebéd						
	(00203) Energiaszeg.1500kcal 5 étkezés					
		céklás pulykafasírt, zöldköret	csirkemell roston, grillezett zöldségek	marha darált steak, édesburgonya párolva , párolt brokkoli	chilipelyhes csirkemell, rizs saláta	csirkemell roston, bulgur salátamix
		Energia: 438,47 Kcal / 1 832,80 KJ	Energia: 320,39 Kcal / 1 339,23 KJ	Energia: 599,91 Kcal / 2 507,62 KJ	Energia: 558,01 Kcal / 2 332,48 KJ	Energia: 391,85 Kcal / 1 637,93 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		50,36 g5,87 g1,64 g	39,08 g11,39 g1,46 g	33,52 g30,97 g11,67 g	45,96 g4,83 g1,14 g	41,97 g6,95 g1,01 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		44,96 g0,00 g3,76 g	14,97 g0,00 g4,25 g	46,91 g0,00 g3,92 g	80,91 g0,00 g3,33 g	42,81 g0,00 g2,80 g
		3,9,(1),(7)	9,10,(1),(7),(12)	1		
Uzsonna						
	(00203) Energiaszeg.1500kcal 5 étkezés					
		csirkemell roston, gyümölcssaláta pirított magvak	fogas roston, salátamix	vöröslencse palacsinta csirkével, zöldségekkel	citromos túrólepeny	mozzarella saláta
		Energia: 151,90 Kcal / 634,94 KJ	Energia: 281,98 Kcal / 1 178,68 KJ	Energia: 370,11 Kcal / 1 547,06 KJ	Energia: 416,98 Kcal / 1 742,98 KJ	Energia: 344,54 Kcal / 1 440,18 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		18,55 g4,00 g0,40 g	22,10 g4,65 g2,09 g	32,50 g5,49 g1,82 g	19,44 g13,47 g3,32 g	23,60 g24,74 g10,15 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		9,87 g0,00 g0,63 g	39,75 g1,50 g1,97 g	48,52 g0,00 g1,70 g	53,65 g0,00 g0,21 g	5,85 g0,00 g1,30 g
		8	1,4,7,(3),(6),(10),(11)	1,3	1,3,7,15	3,7,(1)
Vacsora						
	(00203) Energiaszeg.1500kcal 5 étkezés					
		chiamagvas ananász puding	fehérje drynk	ribizlis zabrakottas	fehérje drynk	grillezett gyümölcsök
		Energia: 140,25 Kcal / 586,25 KJ	Energia: 99,47 Kcal / 415,78 KJ	Energia: 363,29 Kcal / 1 518,55 KJ	Energia: 99,47 Kcal / 415,78 KJ	Energia: 51,07 Kcal / 213,47 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		2,63 g2,14 g1,14 g	14,10 g0,60 g0,08 g	12,79 g9,86 g2,23 g	14,10 g0,60 g0,07 g	0,30 g0,13 g0,00 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		27,30 g17,10 g0,11 g	9,30 g0,00 g0,00 g	55,10 g0,00 g0,14 g	9,30 g0,00 g0,00 g	11,88 g4,92 g0,00 g
		7,(1),(6),(8),(12)	6	1,3,15,(7)	6	