Heti étlap 2025.01.27. - 2025.02.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat
Reggeli	(00203) Energiaszeg. 1500kcal 5 étkezés	tonhalkrémes pirítós	pulykamellsonkás szendvics	zöldséges tojástekercs	zablepény zöldségekkel	pulykamellsonkás szendvics	tojásomlett
		Energia: 276,92 Kcal / 1 157,53 Kj Fehérje 9,29 g, Zsír 1,03 g, T.Zsírsav 0,12 g Szénhidrát 56,98 g, Cukor 0,00 g, Só 4,15 g	Energia: 188,67 Kcal / 788,64 Kj Fehérje 26,30 g, Zsír 5,13 g, T.Zsírsav 1,77 g Szénhidrát 8,95 g, Cukor 0,00 g, Só 3,21 g	Energia: 285,82 Kcal / 1 194,73 Kj Fehérje 18,82 g, Zsír 20,49 g, T.Zsírsav 7,73 g Szénhidrát 5,77 g, Cukor 0,00 g, Só 3,46 g	Energia: 247,25 Kcal / 1 033,51 Kj Fehérje 12,91 g, Zsír 7,75 g, T.Zsírsav 1,81 g Szénhidrát 31,08 g, Cukor 0,00 g, Só 2,50 g	Energia: 188,67 Kcal / 788,64 Kj Fehérje 26,30 g, Zsír 5,13 g, T.Zsírsav 1,77 g Szénhidrát 8,95 g, Cukor 0,00 g, Só 3,21 g	Energia: 262,07 Kcal / 1 095,45 Kj Fehérje 16,50 g, Zsír 21,17 g, T.Zsírsav 5,15 g Szénhidrát 1,06 g, Cukor 0,00 g, Só 3,38 g
		1,(6),(7)	7,(1),(6)	3,7,(1)	1,3	7,(1),(6)	3,7,(1)
Tízórai	(00203) Energiaszeg. 1500kcal 5 étkezés	joghurtos gyümölcs saláta	korpovit keksz, Narancs	abonett sonkával,paradicsommal	gyümölcssaláta pirított magvak	dióbél	mozzarellás saláta
		Energia: 186,86 Kcal / 781,07 Kj Fehérje 1,91 g, Zsír 0,41 g, T.Zsírsav 0,00 g Szénhidrát 42,46 g, Cukor 0,00 g, Só 0,06 g	Energia: 273,53 Kcal / 1 143,36 Kj Fehérje 8,11 g, Zsír 7,19 g, T.Zsírsav 0,67 g Szénhidrát 42,63 g, Cukor 3,00 g, Só 1,00 g	Energia: 197,42 Kcal / 825,22 Kj Fehérje 19,22 g, Zsír 5,58 g, T.Zsírsav 1,77 g Szénhidrát 17,32 g, Cukor 0,00 g, Só 1,81 g	Energia: 147,69 Kcal / 617,34 Kj Fehérje 2,49 g, Zsír 6,59 g, T.Zsírsav 0,44 g Szénhidrát 18,72 g, Cukor 0,00 g, Só 0,02 g	Energia: 191,17 Kcal / 799,09 Kj Fehérje 5,58 g, Zsír 17,10 g, T.Zsírsav 4,17 g Szénhidrát 3,51 g, Cukor 0,00 g, Só 0,01 g	Energia: 212,40 Kcal / 887,83 Kj Fehérje 12,80 g, Zsír 15,14 g, T.Zsírsav 7,67 g Szénhidrát 5,37 g, Cukor 0,00 g, Só 1,02 g
			1,6,11,12,(3),(7),(8)	1,(6),(7)	8	8	7,(1)
Ebéd[1]	(00203) Energiaszeg. 1500kcal 5 étkezés	zöldséges csirke rizottó, Uborka saláta friss	hekk roston, Párolt rizs , grillezett zöldségek	csirkecomb roston, édesburgonya párolva , zöldségcsíkok	szárnyashúsgombóc magvakkal, bulgur	fogas roston, párolt brokkoli, édesburgonya párolva , párolt rizs x	uborkaleves mentával, tortilla csirkemellel
		Energia: 456,42 Kcal / 1 907,84 Kj Fehérje 37,51 g, Zsír 1,81 g, T.Zsírsav 0,36 g Szénhidrát 71,86 g, Cukor 19,98 g, Só 6,24 g	Energia: 487,45 Kcal / 2 037,54 Kj Fehérje 30,74 g, Zsír 13,22 g, T.Zsírsav 1,66 g Szénhidrát 60,73 g, Cukor 0,00 g, Só 6,21 g	Energia: 630,64 Kcal / 2 636,08 Kj Fehérje 46,54 g, Zsír 29,24 g, T.Zsírsav 4,80 g Szénhidrát 44,84 g, Cukor 0,00 g, Só 7,18 g	Energia: 689,13 Kcal / 2 880,56 Kj Fehérje 43,41 g, Zsír 19,58 g, T.Zsírsav 2,90 g Szénhidrát 89,83 g, Cukor 0,00 g, Só 6,04 g	Energia: 733,81 Kcal / 3 067,33 Kj Fehérje 37,75 g, Zsír 14,58 g, T.Zsírsav 4,03 g Szénhidrát 115,60 g, Cukor 2,10 g, Só 5,53 g	Energia: 157,90 Kcal / 660,02 Kj Fehérje 27,32 g, Zsír 1,60 g, T.Zsírsav 0,27 g Szénhidrát 8,04 g, Cukor 0,00 g, Só 4,77 g
			1,4,9	(1),(3),(6),(7),(10),(11)	1,3,8	1,4,7,9,(3),(6),(10),(11)	10,(1),(3),(6),(7),(11),(12)
Uzsonna	(00203) Energiaszeg. 1500kcal 5 étkezés	árpagyöngysaláta főtt tojással	fűszeres csirkecsíkok salátáva	görögsaláta	padlizsánkrémes pulykamell, párolt répa,cukkini	fűszeres csirkecsíkok salátáva	marinált lazac, grillezett zöldségek
		Energia: 394,83 Kcal / 1 650,39 Kj Fehérje 16,69 g, Zsír 17,03 g, T.Zsírsav 3,52 g Szénhidrát 42,90 g, Cukor 0,00 g, Só 0,31 g	Energia: 251,86 Kcal / 1 052,77 Kj Fehérje 29,91 g, Zsír 2,39 g, T.Zsírsav 0,37 g Szénhidrát 26,60 g, Cukor 5,60 g, Só 5,74 g	Energia: 197,45 Kcal / 825,34 Kj Fehérje 6,14 g, Zsír 15,87 g, T.Zsírsav 5,22 g Szénhidrát 6,66 g, Cukor 0,00 g, Só 3,84 g	Energia: 295,95 Kcal / 1 237,07 Kj Fehérje 19,11 g, Zsír 5,08 g, T.Zsírsav 1,18 g Szénhidrát 42,46 g, Cukor 0,00 g, Só 4,56 g	Energia: 201,48 Kcal / 842,19 Kj Fehérje 23,92 g, Zsír 1,91 g, T.Zsírsav 0,29 g Szénhidrát 21,28 g, Cukor 4,48 g, Só 4,59 g	Energia: 164,27 Kcal / 686,65 Kj Fehérje 4,45 g, Zsír 9,97 g, T.Zsírsav 1,10 g Szénhidrát 13,95 g, Cukor 0,00 g, Só 5,95 g
		1,3	10,(1),(3),(6),(7),(11),(12)	7,(1)	(7)	10,(1),(3),(6),(7),(11),(12)	
Vacsora	(00203) Energiaszeg. 1500kcal 5 étkezés	eperlekvár diabetikus, Glutén mentes kenyér	fehérje drynk	Köményes sajt, Puffasztott rizs	fehérje drynk	tápióka puding gyümölcsökkel	Puffasztott rizs , almalekvár diab.
		Energia: 174,67 Kcal / 730,12 Kj Fehérje 3,79 g, Zsír 2,07 g, T.Zsírsav 0,21 g Szénhidrát 34,49 g, Cukor 1,79 g, Só 0,68 g	Energia: 99,47 Kcal / 415,78 Kj Fehérje 14,10 g, Zsír 0,60 g, T.Zsírsav 0,08 g Szénhidrát 9,30 g, Cukor 0,00 g, Só 0,00 g	Energia: 875,75 Kcal / 3 660,64 Kj Fehérje 29,27 g, Zsír 6,80 g, T.Zsírsav 3,77 g Szénhidrát 176,36 g, Cukor 0,00 g, Só 1,03 g	Energia: 99,47 Kcal / 415,78 Kj Fehérje 14,10 g, Zsír 0,60 g, T.Zsírsav 0,08 g Szénhidrát 9,30 g, Cukor 0,00 g, Só 0,00 g	Energia: 154,01 Kcal / 643,76 Kj Fehérje 2,82 g, Zsír 1,26 g, T.Zsírsav 0,70 g Szénhidrát 32,17 g, Cukor 0,00 g, Só 0,09 g	Energia: 142,73 Kcal / 596,61 Kj Fehérje 2,42 g, Zsír 0,59 g, T.Zsírsav 0,09 g Szénhidrát 31,93 g, Cukor 0,00 g, Só 0,01 g
		15,(7)	6	7,(1)	6	7,15	15