

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek									
Reggeli															
	(00203) Energiaszeg.1 500kcal 5 étkezés														
		körözött,korpáske nyér, zöldség		mozzarella saláta	zabkása gyümölccsel	tortilla csirkemellel	tükörtojás sonkával,sajttal								
		Energia: 427,49 Kcal / 1 786,91 Kj		Energia: 212,40 Kcal / 889,94 Kj		Energia: 334,49 Kcal / 1 398,17 Kj	Energia: 146,14 Kcal / 610,87 Kj								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír av	Fehérje	Zsír	T.Z	Fehérje	Zsír	T.Zs	Fehérje	Zsír	T.Zsír sav		
		25,53 g	8,13 g	3,93 g	12,80 g	15,14 g	14,38 g	6,84 g	2,69 g	26,32 g	1,50 g	0,27 g	41,16 g	31,42 g	11,37 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
		62,21 g	0,00 g	4,19 g	5,37 g	0,00 g	52,62 g	0,00 g	0,27 g	6,34 g	0,00 g	1,79 g	6,01 g	0,00 g	2,34 g
		1,7,(6)		7,(1)	1,7,15	10,(1),(3),(6),(7),(11), (12)	3,7,(1),(6)								
Tízórai															
	(00203) Energiaszeg.1 500kcal 5 étkezés														
		mogyoró, erdei- gyümölcsmix		korpovit keksz, narancsragu	zöldségcsíkok, olajbogyó, mogyoró	málna smoothie	gyümölcskenyér magvakkal								
		Energia: 232,56 Kcal / 972,10 Kj		Energia: 499,93 Kcal / 2 087,14 Kj		Energia: 251,35 Kcal / 1 050,64 Kj	Energia: 253,81 Kcal / 1 060,93 Kj	Energia: 579,86 Kcal / 2 423,81 Kj							
		Fehérje	Zsír	T.Zsír av	Fehérje	Zsír	T.Z	Fehérje	Zsír	T.Zs	Fehérje	Zsír	T.Zsír sav		
		5,40 g	19,37 g	1,31 g	15,00 g	16,89 g	6,45 g	21,97 g	1,70 g	35,33 g	11,10 g	0,65 g	17,12 g	2,48 g	
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
		8,37 g	0,00 g	0,01 g	71,01 g	12,04 g	2,97 g	0,00 g	1,09 g	34,84 g	29,97 g	33,66 g	19,98 g	0,08 g	
		8		1,6,7,11,12,(3),(8)	8	7	1,7,8								
Ebéd															
	(00203) Energiaszeg.1 500kcal 5 étkezés														
		rakott brokkoli		lecsós virsli,bulgurral	csirkemell fűszerkéregben, jégsaláta, cékla	fogasfilé, paprikamártása, tésztával	szűzpecsenye suvide , joghurtos zöldségcsíkok								
		Energia: 368,38 Kcal / 1 539,83 Kj		Energia: 353,63 Kcal / 1 478,74 Kj		Energia: 260,47 Kcal / 1 088,76 Kj	Energia: 355,32 Kcal / 1 485,24 Kj	Energia: 234,81 Kcal / 981,51 Kj							
		Fehérje	Zsír	T.Zsír av	Fehérje	Zsír	T.Z	Fehérje	Zsír	T.Zs	Fehérje	Zsír	T.Zsír sav		
		40,28 g	8,59 g	4,00 g	14,25 g	19,37 g	3,72 g	6,41 g	1,03 g	35,22 g	7,33 g	2,73 g	10,27 g	3,49 g	
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
		31,94 g	0,00 g	3,33 g	31,92 g	0,00 g	9,74 g	0,00 g	3,97 g	36,66 g	0,00 g	7,28 g	0,28 g	3,39 g	
		3,7,(1)		1,(6),(7),(10)	(1),(3),(6),(7),(10),(11)	1,3,4,(12)	10,(1),(3),(6),(7),(11),(12)								
Uzsonna															
	(00203) Energiaszeg.1 500kcal 5 étkezés														
		pulykamellsonkás szendvics		gyümölcsös tejberizs	zöldségleves húsgombóc	őszibarack száryasalátával	füstölt lazaccal töltött uborkarolád, fokhagymás jogurttal								
		Energia: 188,67 Kcal / 788,64 Kj		Energia: 345,96 Kcal / 1 448,14 Kj		Energia: 149,34 Kcal / 624,24 Kj	Energia: 244,30 Kcal / 1 021,17 Kj	Energia: 92,75 Kcal / 387,70 Kj							
		Fehérje	Zsír	T.Zsír av	Fehérje	Zsír	T.Z	Fehérje	Zsír	T.Zs	Fehérje	Zsír	T.Zsír sav		
		26,30 g	5,13 g	1,77 g	7,76 g	4,75 g	1,23 g	5,73 g	1,47 g	22,07 g	0,94 g	0,22 g	8,80 g	7,30 g	4,80 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
		8,95 g	0,00 g	3,21 g	67,29 g	17,40 g	6,96 g	0,00 g	3,83 g	35,93 g	16,80 g	0,24 g	9,74 g	0,00 g	3,06 g
		7,(1),(6)		15,(12)	3,9,(1),(7)	7,(1)									
Vacsora															
	(00203) Energiaszeg.1 500kcal 5 étkezés														
		fehérje drynk		joghurtos zöldségcsíkok	fehérje drynk	almás brownie	fehérje drynk								
		Energia: 99,47 Kcal / 415,78 Kj		Energia: 38,05 Kcal / 159,01 Kj		Energia: 99,47 Kcal / 415,78 Kj	Energia: 470,97 Kcal / 1 968,65 Kj	Energia: 99,47 Kcal / 415,78 Kj							
		Fehérje	Zsír	T.Zsír av	Fehérje	Zsír	T.Zsír sa	Fehérje	Zsír	T.Zs	Fehérje	Zsír	T.Zsír sav		
		14,10 g	0,60 g	0,08 g	2,00 g	0,48 g	1,41 g	0,60 g	0,08 g	15,08 g	19,90 g	5,88 g	44,10 g	0,60 g	0,07 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
		5,77 g	0,28 g	9,30 g	5,77 g	0,28 g	9,30 g	0,00 g	0,00 g	57,14 g	0,00 g	0,27 g	9,30 g	0,00 g	0,00 g