

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Reggeli																
	(00203) Energiaszeg.1500kcal I 5 étkezés															
		zabpalacsinta gyümölcsökkel	korpás kenyér, bacon, uborka, paradicsom tojáskrém	paprika, paradicsom kg, csirkepástétom, korpás kenyér	tojásrántotta zöldpaprika	körözött,korpáskenyér,zöldség										
		Energia: 315,40 Kcal / 1 318,37 Kj	Energia: 166,58 Kcal / 696,30 Kj	Energia: 64,50 Kcal / 269,61 Kj	Energia: 289,98 Kcal / 1 212,12 Kj	Energia: 427,49 Kcal / 1 786,91 Kj										
		Fehérje 13,17 g	Zsír 5,61 g	T.Zsírsav 1,66 g	Fehérje 12,51 g	Zsír 10,15 g	T.Zsírsav 2,52 g	Fehérje 6,85 g	Zsír 3,15 g	T.Zsírsav 1,15 g	Fehérje 16,68 g	Zsír 23,80 g	T.Zsírsav 4,78 g	Fehérje 25,53 g	Zsír 8,13 g	T.Zsírsav 3,93 g
		Szénhidrát 51,81 g	Cukor 0,00 g	Só 0,15 g	Szénhidrát 6,10 g	Cukor 0,00 g	Só 1,88 g	Szénhidrát 2,11 g	Cukor 0,00 g	Só 0,81 g	Szénhidrát 16,68 g	Cukor 23,80 g	Só 4,78 g	Szénhidrát 62,21 g	Cukor 0,00 g	Só 4,19 g
								Szénhidrát 1,92 g	Cukor 0,00 g	Só 0,42 g						
		1,3,7,15	3,10,(12)	7	3	1,7,(6)										
	Tízórai															
(00203) Energiaszeg.1500kcal I 5 étkezés																
		joghurtos káposzta.saláta dióval	citromos,kókuszos süti	meggyes,kakaós zabpuding	salátahörpintő, fokhagymás bagette	málna smoothie										
		Energia: 375,94 Kcal / 1 571,43 Kj	Energia: 515,24 Kcal / 2 153,70 Kj	Energia: 223,82 Kcal / 935,57 Kj	Energia: 191,77 Kcal / 801,60 Kj	Energia: 169,21 Kcal / 707,30 Kj										
		Fehérje 13,78 g	Zsír 26,13 g	T.Zsírsav 5,35 g	Fehérje 20,57 g	Zsír 26,08 g	T.Zsírsav 13,87 g	Fehérje 8,45 g	Zsír 4,14 g	T.Zsírsav 1,06 g	Fehérje 5,33 g	Zsír 7,96 g	T.Zsírsav 3,13 g	Fehérje 2,22 g	Zsír 7,40 g	T.Zsírsav 4,12 g
		Szénhidrát 20,00 g	Cukor 0,00 g	Só 2,38 g	Szénhidrát 49,02 g	Cukor 0,00 g	Só 0,39 g	Szénhidrát 37,54 g	Cukor 0,00 g	Só 0,08 g	Szénhidrát 5,33 g	Cukor 7,96 g	Só 3,13 g	Szénhidrát 23,23 g	Cukor 19,98 g	Só 0,07 g
								Szénhidrát 24,45 g	Cukor 0,00 g	Só 4,49 g						
		3,8,9	1,3,15,(6),(7),(8),(12)	1,7,15,(6),(8),(12)	1,7,9	7										
Ebéd																
	(00203) Energiaszeg.1500kcal I 5 étkezés															
		tortilla csirkemellel	fűszeres csirkecsíkok salátáva	csirkecomb roston, zöldségesrizs	marinált lazac, édesburgonya püré, grillezett zöldségek	édesburgonya rakottas										
		Energia: 219,21 Kcal / 916,30 Kj	Energia: 251,86 Kcal / 1 052,77 Kj	Energia: 906,03 Kcal / 3 787,21 Kj	Energia: 294,73 Kcal / 1 231,97 Kj	Energia: 383,17 Kcal / 1 601,65 Kj										
		Fehérje 39,48 g	Zsír 2,25 g	T.Zsírsav 0,40 g	Fehérje 29,91 g	Zsír 2,39 g	T.Zsírsav 0,37 g	Fehérje 52,07 g	Zsír 38,87 g	T.Zsírsav 5,88 g	Fehérje 5,89 g	Zsír 9,01 g	T.Zsírsav 1,77 g	Fehérje 29,60 g	Zsír 16,55 g	T.Zsírsav 8,41 g
		Szénhidrát 9,51 g	Cukor 0,00 g	Só 2,68 g	Szénhidrát 26,60 g	Cukor 5,60 g	Só 5,74 g	Szénhidrát 85,82 g	Cukor 0,00 g	Só 9,00 g	Szénhidrát 5,89 g	Cukor 9,01 g	Só 1,77 g	Szénhidrát 29,09 g	Cukor 0,00 g	Só 2,55 g
								Szénhidrát 48,04 g	Cukor 0,00 g	Só 6,27 g						
		10,(1),(3),(6),(7),(11),(12)	10,(1),(3),(6),(7),(11),(12)	9,(1),(3),(6),(7),(10),(11)	7	3,(1),(6),(7)										
	Uzsonna															
(00203) Energiaszeg.1500kcal I 5 étkezés																
		pulykamell roston joghurtba.pácolva, jégсалáta, Őszibarackbefőtt, hámozott	zellerbundás halrudak	toscan saláta	csirkerizottó	csirkemell roston, vöröslencse főzelék										
		Energia: 426,60 Kcal / 1 783,19 Kj	Energia: 410,49 Kcal / 1 715,85 Kj	Energia: 283,66 Kcal / 1 185,70 Kj	Energia: 663,81 Kcal / 2 774,73 Kj	Energia: 474,70 Kcal / 1 984,25 Kj										
		Fehérje 63,05 g	Zsír 5,78 g	T.Zsírsav 2,36 g	Fehérje 34,34 g	Zsír 14,96 g	T.Zsírsav 3,21 g	Fehérje 19,95 g	Zsír 20,00 g	T.Zsírsav 6,44 g	Fehérje 52,30 g	Zsír 11,02 g	T.Zsírsav 2,71 g	Fehérje 47,89 g	Zsír 11,26 g	T.Zsírsav 2,68 g
		Szénhidrát 28,38 g	Cukor 14,00 g	Só 7,95 g	Szénhidrát 31,66 g	Cukor 0,00 g	Só 2,71 g	Szénhidrát 4,75 g	Cukor 0,00 g	Só 4,08 g	Szénhidrát 52,30 g	Cukor 11,02 g	Só 2,71 g	Szénhidrát 44,87 g	Cukor 9,99 g	Só 2,84 g
								Szénhidrát 87,90 g	Cukor 0,00 g	Só 3,59 g						
		7,(1),(3),(6),(10),(11)	3,4,9,(12)	3,7,(1),(6)	1,7,10,(12)											
Vacsora																
	(00203) Energiaszeg.1500kcal I 5 étkezés															
		fehérje drynk	grillezett ananász karikák	fehérje drynk	sült almacikk balzsamkrémme	zöldségcsíkok										
		Energia: 165,79 Kcal / 693,00 Kj	Energia: 88,05 Kcal / 368,05 Kj	Energia: 99,47 Kcal / 415,78 Kj	Energia: 77,37 Kcal / 323,41 Kj	Energia: 22,12 Kcal / 92,46 Kj										
		Fehérje 23,50 g	Zsír 1,00 g	T.Zsírsav 0,13 g	Fehérje 0,40 g	Zsír 0,20 g	T.Zsírsav 0,00 g	Fehérje 14,10 g	Zsír 0,60 g	T.Zsírsav 0,08 g	Fehérje 0,67 g	Zsír 0,60 g	T.Zsírsav 0,00 g	Fehérje 1,49 g	Zsír 0,14 g	T.Zsírsav 0,02 g
		Szénhidrát 15,50 g	Cukor 0,00 g	Só 0,01 g	Szénhidrát 20,20 g	Cukor 10,60 g	Só 0,00 g	Szénhidrát 9,30 g	Cukor 0,00 g	Só 0,00 g	Szénhidrát 0,67 g	Cukor 0,60 g	Só 0,00 g	Szénhidrát 3,09 g	Cukor 0,00 g	Só 0,04 g
								Szénhidrát 16,25 g	Cukor 4,05 g	Só 0,02 g						
		6	6													