

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Reggeli																
	(00203) Energiaszeg. 1500kcal 5 étkezés															
		cukkinis mozzarella omlett	pulykamellsonkás szendvics			avokádó pirítós,tükörtojással	medvehagymás pesto sajttal	Tojásrántotta parikával ,spenóttal								
		Energia: 274,34 Kcal / 1 146,74 KJ			Energia: 188,67 Kcal / 788,64 KJ			Energia: 592,39 Kcal / 2 476,19 KJ			Energia: 579,76 Kcal / 2 423,40 KJ			Energia: 282,14 Kcal / 1 179,35 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		20,21 g	19,45 g	8,65 g	26,30 g	5,13 g	1,77 g	25,97 g	18,72 g	4,14 g	17,81 g	22,10 g	4,47 g	16,20 g	23,68 g	4,78 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		4,27 g	0,00 g	2,51 g	8,95 g	0,00 g	3,21 g	79,31 g	0,00 g	5,06 g	77,03 g	0,00 g	4,29 g	0,72 g	0,00 g	0,42 g
	3,7,(1)			7,(1),(6)			1,3,(6),(7)			1,8,(6),(7)			3			
Tízórai																
	(00203) Energiaszeg. 1500kcal 5 étkezés															
		vöröslencsekrémes abonett	Tojássaláta			alma joghurtos zabpehellyel			zabpalacsinta gyümölcsökkel			gyümölcssaláta sajttal				
		Energia: 204,32 Kcal / 854,06 KJ			Energia: 372,61 Kcal / 1 557,51 KJ			Energia: 144,89 Kcal / 605,64 KJ			Energia: 210,27 Kcal / 878,93 KJ			Energia: 400,48 Kcal / 1 674,01 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		11,11 g	2,43 g	0,95 g	10,36 g	23,92 g	6,39 g	3,34 g	1,78 g	0,28 g	8,78 g	3,74 g	1,11 g	17,86 g	12,14 g	7,01 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		35,11 g	0,00 g	2,03 g	28,99 g	19,98 g	0,94 g	28,36 g	8,10 g	0,03 g	34,54 g	0,00 g	0,10 g	53,71 g	0,00 g	2,56 g
	1,7			3,7,10,(1),(12)			1			1,3,7,15			1,7,15,(6)			
Ebéd																
	(00203) Energiaszeg. 1500kcal 5 étkezés															
		fogas roston, rizs saláta	zöldbabos bárányragu , bulgur , édesburgonya párolva			fogas tempurátésztában, salátamix, citromfű mártás , köles			vad steak, zöldséges édesburgonya ragu			csirkemell roston, jázminrizs, uborka hasáb				
		Energia: 514,34 Kcal / 2 149,94 KJ			Energia: 335,53 Kcal / 1 402,52 KJ			Energia: 496,59 Kcal / 2 075,75 KJ			Energia: 420,79 Kcal / 1 758,90 KJ			Energia: 639,17 Kcal / 2 671,73 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		35,42 g	4,30 g	1,21 g	7,88 g	10,53 g	2,67 g	37,16 g	13,35 g	3,38 g	21,73 g	25,03 g	8,48 g	43,42 g	15,73 g	2,00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		82,13 g	0,00 g	3,79 g	54,04 g	0,00 g	3,45 g	56,24 g	0,60 g	3,90 g	27,04 g	0,00 g	2,35 g	80,22 g	0,00 g	2,67 g
	4,(1),(3),(6),(7),(10) ,(11)			1,7			1,3,4,7,9,(12)			10,(12)			9,(1)			
Uzsonna																
	(00203) Energiaszeg. 1500kcal 5 étkezés															
		csirkemell roston, pirított magvas cékla spagetti	csirkemell roston, jázmin rizs			sajttekercs körözöttel töltve, salátával,abonettel			csirkemell roston, salátamix			tonhal friss zöldségekkel				
		Energia: 379,13 Kcal / 1 584,76 KJ			Energia: 534,84 Kcal / 2 235,63 KJ			Energia: 254,07 Kcal / 1 062,01 KJ			Energia: 176,74 Kcal / 738,77 KJ			Energia: 61,76 Kcal / 258,16 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		41,90 g	14,49 g	1,27 g	44,00 g	15,87 g	2,63 g	17,59 g	15,14 g	9,33 g	35,77 g	1,64 g	0,37 g	2,73 g	1,59 g	0,19 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		18,37 g	0,00 g	3,26 g	53,33 g	0,00 g	3,53 g	11,50 g	0,00 g	1,98 g	4,46 g	0,00 g	1,31 g	9,42 g	0,00 g	0,60 g
	8			1,7,9			1,7									
Vacsora																
	(00203) Energiaszeg. 1500kcal 5 étkezés															
		fehérje drynk	epres puding			fehérje drynk			padlizsánkrém puffasztott rizs			citromos túrókrém				
		Energia: 99,47 Kcal / 415,78 KJ			Energia: 99,47 Kcal / 415,78 KJ			Energia: 99,47 Kcal / 415,78 KJ			Energia: 99,47 Kcal / 415,78 KJ			Energia: 99,47 Kcal / 415,78 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		14,10 g	0,60 g	0,07 g	10,10 g	0,60 g	0,07 g	14,10 g	0,60 g	0,07 g	16,10 g	0,60 g	0,08 g	17,10 g	0,90 g	0,07 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		9,30 g	0,00 g	0,00 g	7,30 g	0,00 g	0,00 g	9,30 g	0,00 g	0,00 g	11,30 g	0,00 g	0,00 g	5,30 g	0,00 g	0,00 g
	6			6			6			6			6			