

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat
Reggeli	(00203) Energiaszeg. 1500kcal 5 étkezés						
		cukkinis mozzarella omlett	pulykamellsonkás szendvics	avokádó pirítós,tükörtojással	medvehagymás pesto sajttal	Tojásrántotta parikával ,spenóttal	csicseriborsó kré puffasztott rizzzel
		Energia: 274,34 Kcal / 1 146,74 KJ Fehérje Zsír T.Zsír-sav 20,21 g 19,45 g 8,65 g Szénhidrát Cukor Só 4,27 g 0,00 g 2,51 g	Energia: 188,67 Kcal / 788,64 KJ Fehérje Zsír T.Zsír-sav 26,30 g 5,13 g 1,77 g Szénhidrát Cukor Só 8,95 g 0,00 g 3,21 g	Energia: 592,39 Kcal / 2 476,19 KJ Fehérje Zsír T.Zsír-sav 25,97 g 18,72 g 4,14 g Szénhidrát Cukor Só 79,31 g 0,00 g 5,06 g	Energia: 579,76 Kcal / 2 423,40 KJ Fehérje Zsír T.Zsír-sav 17,81 g 22,10 g 4,47 g Szénhidrát Cukor Só 77,03 g 0,00 g 4,29 g	Energia: 282,14 Kcal / 1 179,35 KJ Fehérje Zsír T.Zsír-sav 16,20 g 23,68 g 4,78 g Szénhidrát Cukor Só 0,72 g 0,00 g 0,42 g	Energia: 158,55 Kcal / 662,7 KJ Fehérje Zsír T.Zsír-sav 3,41 g 2,26 g 0,00 g Szénhidrát Cukor Só 31,08 g 0,00 g 1,00 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	camamber salátával
		Energia: 204,32 Kcal / 854,06 KJ Fehérje Zsír T.Zsír-sav 11,11 g 2,43 g 0,95 g Szénhidrát Cukor Só 35,11 g 0,00 g 2,03 g	Energia: 372,61 Kcal / 1 557,51 KJ Fehérje Zsír T.Zsír-sav 10,36 g 23,92 g 6,39 g Szénhidrát Cukor Só 28,99 g 19,98 g 0,94 g	Energia: 144,89 Kcal / 605,64 KJ Fehérje Zsír T.Zsír-sav 3,34 g 1,78 g 0,28 g Szénhidrát Cukor Só 28,36 g 8,10 g 0,03 g	Energia: 210,27 Kcal / 878,93 KJ Fehérje Zsír T.Zsír-sav 8,78 g 3,74 g 1,11 g Szénhidrát Cukor Só 34,54 g 0,00 g 0,10 g	Energia: 400,48 Kcal / 1 674,01 KJ Fehérje Zsír T.Zsír-sav 17,86 g 12,14 g 7,01 g Szénhidrát Cukor Só 53,71 g 0,00 g 2,56 g	Energia: 189,08 Kcal / 790,3 KJ Fehérje Zsír T.Zsír-sav 3,96 g 15,12 g 2,00 g Szénhidrát Cukor Só 7,54 g 0,00 g 0,00 g
		1,7	3,7,10,(1),(12)	1	1,3,7,15	1,7,15,(6)	8
Ebéd	(00203) Energiaszeg. 1500kcal 5 étkezés						
		fogas rostos, rizs saláta	zöldbabos báránragu , bulgur , édesburgonya párolva	fogas tempuratesztában, salátamix, citromfű mártás , köles	vad steak, zöldséges édesburgonya ragu	csirkemell rostos, jázminrizs, uborka hasáb	marinált lazac, édesburgonya párolva, salátam
		Energia: 514,34 Kcal / 2 149,94 KJ Fehérje Zsír T.Zsír-sav 35,42 g 4,30 g 1,21 g Szénhidrát Cukor Só 82,13 g 0,00 g 3,79 g	Energia: 335,53 Kcal / 1 402,52 KJ Fehérje Zsír T.Zsír-sav 7,88 g 10,53 g 2,67 g Szénhidrát Cukor Só 54,04 g 0,00 g 3,45 g	Energia: 496,59 Kcal / 2 075,75 KJ Fehérje Zsír T.Zsír-sav 37,16 g 13,35 g 3,38 g Szénhidrát Cukor Só 56,24 g 0,60 g 3,90 g	Energia: 420,79 Kcal / 1 758,90 KJ Fehérje Zsír T.Zsír-sav 21,73 g 25,03 g 8,48 g Szénhidrát Cukor Só 27,04 g 0,00 g 2,35 g	Energia: 639,17 Kcal / 2 671,73 KJ Fehérje Zsír T.Zsír-sav 43,42 g 15,73 g 2,00 g Szénhidrát Cukor Só 80,22 g 0,00 g 2,67 g	Energia: 353,85 Kcal / 1 471,0 KJ Fehérje Zsír T.Zsír-sav 6,85 g 0,31 g 0,00 g Szénhidrát Cukor Só 82,20 g 0,00 g 6,00 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 rostos, pirított magvas cékla spagetti	csirkemell rostos, jázmin rizs	sajttekeres körözöttel töltve, salátával,abonettel	csirkemell rostos, salátamix	tonhal friss zöldségekkel	csirkemell rostos zöldkötet, bulgu
		Energia: 379,13 Kcal / 1 584,76 KJ Fehérje Zsír T.Zsír-sav 41,90 g 14,49 g 1,27 g Szénhidrát Cukor Só 18,37 g 0,00 g 3,26 g	Energia: 534,84 Kcal / 2 235,63 KJ Fehérje Zsír T.Zsír-sav 44,00 g 15,87 g 2,63 g Szénhidrát Cukor Só 53,33 g 0,00 g 3,53 g	Energia: 254,07 Kcal / 1 062,01 KJ Fehérje Zsír T.Zsír-sav 17,59 g 15,14 g 9,33 g Szénhidrát Cukor Só 11,50 g 0,00 g 1,98 g	Energia: 176,74 Kcal / 738,77 KJ Fehérje Zsír T.Zsír-sav 35,77 g 1,64 g 0,37 g Szénhidrát Cukor Só 4,46 g 0,00 g 1,31 g	Energia: 61,76 Kcal / 258,16 KJ Fehérje Zsír T.Zsír-sav 2,73 g 1,59 g 0,19 g Szénhidrát Cukor Só 9,42 g 0,00 g 0,60 g	Energia: 699,87 Kcal / 2 921,0 KJ Fehérje Zsír T.Zsír-sav 54,76 g 12,93 g 1,00 g Szénhidrát Cukor Só 94,62 g 0,00 g 4,00 g
		8	1,7,9	1,7			1,9,(7)
Vacsora	(00203) Energiaszeg. 1500kcal 5 étkezés						
		fehérje drynk	fehérje drynk	fehérje drynk	fehérje drynk	fehérje drynk	fehérje drynk
		Energia: 99,47 Kcal / 415,78 KJ Fehérje Zsír T.Zsír-sav 14,10 g 0,60 g 0,07 g Szénhidrát Cukor Só 9,30 g 0,00 g 0,00 g	Energia: 99,47 Kcal / 415,78 KJ Fehérje Zsír T.Zsír-sav 14,10 g 0,60 g 0,07 g Szénhidrát Cukor Só 9,30 g 0,00 g 0,00 g	Energia: 99,47 Kcal / 415,78 KJ Fehérje Zsír T.Zsír-sav 14,10 g 0,60 g 0,07 g Szénhidrát Cukor Só 9,30 g 0,00 g 0,00 g	Energia: 99,47 Kcal / 415,78 KJ Fehérje Zsír T.Zsír-sav 14,10 g 0,60 g 0,08 g Szénhidrát Cukor Só 9,30 g 0,00 g 0,00 g	Energia: 99,47 Kcal / 415,78 KJ Fehérje Zsír T.Zsír-sav 14,10 g 0,60 g 0,07 g Szénhidrát Cukor Só 9,30 g 0,00 g 0,00 g	Energia: 99,47 Kcal / 415,7 KJ Fehérje Zsír T.Zsír-sav 14,10 g 0,60 g 0,00 g Szénhidrát Cukor Só 9,30 g 0,00 g 0,00 g
		6	6	6	6	6	6