

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli						
	(00203) Energiaszeg.1500kcal 5 étkezés					
		zabpalacsinta gyümölcsökkel	korpás kenyér, bacon, Uborka(kígyó), Paradicsom kg, tojáskrém	csirkepástétom, Puffasztott rizs , Uborka(kígyó), Paradicsom kg	Tojásrántotta 19-69, Zöldpaprika	körözött,korpáskenyér,zöldség
		Energia: 315,40 Kcal / 1 318,37 KJ	Energia: 166,58 Kcal / 696,30 KJ	Energia: 1 163,01 Kcal / 4 861,38 KJ	Energia: 289,98 Kcal / 1 212,12 KJ	Energia: 427,49 Kcal / 1 786,91 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		13,17 g5,61 g1,66 g	12,51 g10,15 g2,52 g	39,28 g32,13 g11,98 g	16,68 g23,80 g4,78 g	25,53 g8,13 g3,93 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		51,81 g0,00 g0,15 g	6,10 g0,00 g1,88 g	180,83 g0,00 g2,83 g	1,92 g0,00 g0,42 g	62,21 g0,00 g4,19 g
		1,3,7,15	3,10,(12)	7,(1)	3	1,7,(6)
Tízórai						
	(00203) Energiaszeg.1500kcal 5 étkezés					
		Joghurtos káp.saláta dióval	citromos,kókuszos süti	meggyes,kakaós zabpuding	Salátaleves 19-69, Bagette	málna smoothie
		Energia: 375,94 Kcal / 1 571,43 KJ	Energia: 515,24 Kcal / 2 153,70 KJ	Energia: 447,64 Kcal / 1 871,14 KJ	Energia: 191,77 Kcal / 801,60 KJ	Energia: 169,21 Kcal / 707,30 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		13,78 g26,13 g5,35 g	20,57 g26,08 g13,87 g	16,90 g8,28 g2,13 g	5,33 g7,96 g3,13 g	2,22 g7,40 g4,12 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		20,00 g0,00 g2,38 g	49,02 g0,00 g0,39 g	75,09 g0,00 g0,16 g	24,45 g0,00 g4,49 g	23,23 g19,98 g0,07 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 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
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		39,48 g2,25 g0,40 g	29,91 g2,39 g0,37 g	52,07 g38,87 g5,88 g	5,89 g9,01 g1,77 g	29,60 g16,55 g8,41 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		9,51 g0,00 g2,68 g	26,60 g5,60 g5,74 g	85,82 g0,00 g9,00 g	48,04 g0,00 g6,27 g	29,09 g0,00 g2,55 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 5 étkezés					
		pulykamell roston jog.pácolva, Jégсалáta, Őszibarackbefőtt, hámozott	zellerbundás halrudak	toscan saláta x	csirkerizottó	csirkemell roston, Lencsefőzelék 19-69
		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
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		63,05 g5,78 g2,36 g	34,34 g14,96 g3,21 g	19,95 g20,00 g6,44 g	52,30 g11,02 g2,71 g	47,89 g11,26 g2,68 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		28,38 g14,00 g7,95 g	31,66 g0,00 g2,71 g	4,75 g0,00 g4,08 g	87,90 g0,00 g3,59 g	44,87 g9,99 g2,84 g
		7,(1),(3),(6),(10),(11)	3,4,9,(12)	3,7,(1),(6)		1,7,10,(12)
Vacsora						
	(00203) Energiaszeg.1500kcal 5 étkezés					
		fehérje drynk	Ananászbefőtt	fehérje drynk	sült almacikkek 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
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		23,50 g1,00 g0,13 g	0,40 g0,20 g0,00 g	14,10 g0,60 g0,08 g	0,67 g0,60 g0,00 g	1,49 g0,14 g0,02 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		15,50 g0,00 g0,01 g	20,20 g10,60 g0,00 g	9,30 g0,00 g0,00 g	16,25 g4,05 g0,02 g	3,09 g0,00 g0,04 g
		6		6		