

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNP
REGGELI	rántotta 2 tojásból 1 szel telj kiőrlésű kenyér 10 dkg uborka 364,5 kcal, 18,5 g zsír, 31,5 g szénh, 19,7 g fehérje	4 szelet csirkesonka 1 szel telj kiőrlésű kenyér 2 szelet zsírszeg mozarella 1 paradicsom 253,8 kcal, 5,5 g zsír, 31,3 g szénh, 21,9 g fehérje	2 tükörtojás 1 szel telj kiőrlésű kenyér 10 dkg uborka 364,5 kcal, 18,5 g zsír, 31,5 g szénh, 19,7 g fehérje	mozarellás paradicsomos szendvics 259,5 kcal, 7,6 g zsír, 32,2 g szénh, 17,9 g fehérje.	gyümölcsös zabkása 322 kcal, 6,2 g zsír, 86,8 g szénh, 13 g fehérje	rántotta 2 tojásból 1 szel telj kiőrlésű kenyér 10 dkg uborka 364,5 kcal, 18,5 g zsír, 31,5 g szénh, 19,7 g fehérje.	2 főtt tojás 1 szel telj kiőrlésű kenyér 2 salátalevél 364,5 kcal, 18,5 g zsír, 31,5 g szénh, 19,7 g fehérje.
TÍZÓRAI	1 alma+2 kivi 162,2 kcal, 1,1 g zsír, 40,7 g szénh, 1,9 g fehérje	100 g zsírszegény túró, 70 g reszelt alma, fahéj, 1 evőkanál eritrit 151 kcal, 4 g zsír, 17 g szénh, 16 g fehérje	1 körte, 1 marék dió 183,2 kcal, 13,2 g zsír, 14 g szénh, 3,4 g fehérje	125 g zsírsz natúr joghurt, 1 teáskanál méz plusz 100 g meggy 172,6 kcal, 4,7 g zsír, 27 g szénh, 7,1 g fehérje	1 narancs, 1 marék mandula 170 kcal, 10,2 g zsír, 15,3 g szénh, 5,3 g fehérje	Belvita Jó reggelt keksz 4 szelet 220 kcal, 7 g zsír, 33,4 g szénh, 3,8 g fehérje.	3 mandarin 119,2 kcal, 0,7 g zsír, 30 g szénh, 1,8 g fehérje
EBÉD	2 adag töltött padlizsán fokhagymásan 436 kcal, 6,8 g zsír, 0,8 g szénh, 51,8 g fehérje	2 adag olaszos csirkemell spenóttal 408 kcal, 10,6 g zsír, 14,2 g szénh, 61,4 g fehérje	2 adag villámgyors sült halfilé spenóttal 548 kcal, 37,2 g zsír, 6,6 g szénh, 45,2 g fehérje	baconos sült csirkemáj 366, 8 kcal, 15,8 g zsír, 12,1 szénh, 43,8 fehérje	baconos sertésszűz barna rizzsel salátával 505,3 kcal, 21,9 g zsír, 40,2 g szénh, 35,3 g fehérje.	barbecue csirkeszárny friss salátával 391,2 kcal, 9,1 g zsír, 13,6 g szénh, 56,7 g fehérje.	villámgyors chilis bab 410,2 kcal, 8,3 g zsír, 52,8 g szénh, 29 g fehérje
UZSONNA	2 dl kefir, 4 db korpovit 196 kcal, 7,8 g zsír, 20,8 g szénh, 9,2 g fehérje	zabkása hidegen plusz 100 g áfonya 277,4 kcal, 5,9 g zsír, 48,1 g szénh, 10,7 g fehérje	2 szelet abonett, 4 szelet csirkesonka, 2 szelet zsírsz mozarella 2 nagy levél saláta 140,3 kcal, 3,2 g zsír, 9,4 g szénh, 17,3 g fehérje	300 g sütőtök sütve 240 kcal, 3 g zsír, 51 g szénh, 6 g fehérje	2 szelet abonett, 50 g zsírsz. túró, só, 50 g zsírsz. tejföl, 50 g vöröshagyma 169 kcal, 6,3 g zsír, 15,9 g szénh, 40,7 g fehérje	3 szelet villámgyors áfonyás túros süti 219,9 kcal, 8,1 g zsír, 18 g szénh, 17,4 g fehérje	2 kocka habos meggyes-mákos süti 286 kcal, 19 g zsír, 29,6 g szénh, 6,8 g fehérje.
VACSORA	10 perces sonkás-gombás saláta 366,8 kcal, 15,4 g zsír, 12,1 g szénh, 43,8 g fehérje	pizza egészségesen 341 kcal, 7,1 g zsír, 44,6 g szénh, 18,3 g fehérje.	zabkása hidegen plusz 100 g gránátalma 304,4 kcal, 6,6 g zsír, 48,3 g szénh, 11,7 g fehérje	2 adag húsos cukkini 3 alapanyagból 400 kcal, 5,3 g zsír, 6,5 g szénh, 30,2 g fehérje	krémsajtos brokkoli pirítóssal 266,5 kcal, 9,6 g zsír, 32,9 g szénh, 13,8 g fehérje.	3 szelet abonett, 6 sz. csirkesonka, 3 sz. zsírsz. mozarella, 3 levél saláta 210,5 kcal, 4,8 g zsír, 14,1 g szénh, 26 g fehérje	túrókrémmel töltött paprika 321,2 kcal, 6,7 g zsír, 48,1 g szénh, 18,5 g fehérje.
Össz. kalória	1525,5	1431,2	1540,1	1438,9	1432,8	1406,1	1501,1
zsír (g)	49,6	33,1	78,7	36,4	54,2	47,5	53,2
szénhidrát (g)	105,9	155,2	109,8	128,8	191,1	110,6	192
fehérje (g)	126,4	128,3	97,3	105	108,1	123,6	75,8

