

MINTAÉTREND



	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
Reggeli	1 db korpás kifli 15 g vaj 70 g gépsonka 120 g paradicsom	1 db korpás zsemle 15 g margarin 70 g Zala felvágott 120 g zöldséppaprika	1 szelet teljes kiőrlésű kenyér 100 g főtt virsli 20 g mustár 120 g retek	Tojáslepeny 120 g kígyóborka	1 db korpás zsemle 15 g vaj 70 g ementáli sajt 120 g paradicsom	Körözött 1 db korpás kifli 120 g zöldséppaprika	Mentás eperturmix 5 db Korpovit keksz
Tízórai	1 doboz MediDrink Plus	1 doboz MediDrink Plus	1 pohár joghurt 2 db Korpovit keksz	1 doboz MediDrink Plus	1 doboz MediDrink Plus	150 g körte	200 g alma
Ebéd	Zöldségleves Natúr csirkemell	Csontleves Sertéssült	Csirkekrém leves Túrós guba	Ózibarack leves Rakott tengeri hal	Tavaszi leves Főtt sertéshús Fél adag spagetti Sajtmártás	Zöldségleves Tököfőzelék Vagdalt hús	Padlizsánkrém leves Natúr pulykamell Cékla almával párolva Fél adag burgonyapüré
Uzsonna	1 pohár kefir 5 db Korpovit keksz	200 g alma 2 db Korpovit keksz	1 doboz MediDrink Plus	150 g málna	200 g vörösribizke	1 doboz MediDrink Plus	1 doboz MediDrink Plus
Vacsora	1 szelet teljes kiőrlésű kenyér 15 g vaj 70 g ementáli sajt 120 g retek	1 db korpás kifli 15 g margarin 70 g Vadász felvágott 120 g paradicsom	1 db korpás zsemle 15 g vaj 70 g trappista sajt 120 g paradicsom 1 doboz MediDrink Plus	1 szelet pirítós (teljes kiőrlésű kenyérből) 15 g vaj 120 g paradicsom 1 doboz MediDrink Plus	Krémes almaturmix 5 db Korpovit keksz	1 szelet teljes kiőrlésű kenyér 15 g margarin 70 g gépsonka 120 g retek	1 db korpás zsemle 15 g vaj 70 g Vadász felvágott 120 g paradicsom
Energia:	2939 kcal	3010 kcal	2927 kcal	2773 kcal	2797 kcal	2664 kcal	2600 kcal
Fehérje:	155,3 g	130,3 g	155,6 g	133,3 g	119 g	102,3 g	109,3 g
Zsír:	167 g	189,6 g	167,9 g	158,3 g	169,9 g	165,3 g	154,2 g
Szénhidrát:	182,7 g	173,4 g	181,4 g	182 g	186,8 g	184,3 g	180 g

1 db korpás zsemle ~ 50 g 1 db korpás kifli ~ 50 g 1 szelet teljes kiőrlésű kenyér ~ 50 g 1 pohár kefir/joghurt ~ 150 g

A kék színű betűkkel jelölt ételek MediDrink Plus tápszerrel készülnek, leírásuk megtalálható a RECEPTEK részben