

MINTAÉTREND



	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
Reggeli	½ doboz MediDrink Gastro	½ doboz MediDrink Gastro	Gyümölcsös túrókrém (1 adag)	Padlizsánkrém (40 g)	Sárgabarack vaníliakrémmel (1 adag)	Körözött (70 g)	Palacsinta tápszerből (2 db)
	Gauda sajt (40 g)	Tükrörtőjas (2 db)	½ doboz MediDrink Gastro	Pulykasonka (30 g)	vaníliakrémmel (1 adag)	Rozskenyér (1 szelet)	Vaníliásodó (1 adag)
	Combsonka (3 szelet), Vaj (10 g), Tv paprika (80 g), Barna kenyér (1 szelet)	Korpás kifli (1 db) ReteK (60 g)	Gastro	Kétszersült (20 g)	Zöldpaprika (80 g)	Kígyóborka (80 g)	Kesudió (30 g)
						½ doboz MediDrink Gastro	
Tízórai	Karamellpuding kekszdarabokkal (1 adag)	3,5%-os kefir (175 ml)	Préselt almálé (2 dl)	Mentás eperturmix (1 adag)	Tojáskrém (40 g)	Kávékrém (1 adag)	Májkrém (1 adag)
		Korpovit keksz (4 db) ½ doboz MediDrink Gastro	Préselt narancslé (2 dl)		Abonett (1 db)	Kétszersült (10 g)	Retek (70 g)
Ebéd	Karfiolkrémes (1 adag)	Őszibarackleves (1 adag)	Frankfurti leves (1 adag)	Tejszínes tárkonyos csirkeleves (1 adag)	Zöldborsóleves (1 adag)	Lebbencsleves (1 adag)	Eperkrémleves (1 adag)
	Citromos hal (1 adag)	Lasagne (1 adag)	Almamártás (1 adag)	Rakott cukkini (1 adag)	Túrós guba (1 adag)	Töltött tök (1 adag)	Pulykamell (1 adag)
Uzsonna	Görög saláta (1 adag)	Pírtott dara (1 adag)	1 doboz MediDrink Gastro	1 doboz MediDrink Gastro		Krumplipüré (1 adag)	
	Gesztenyés pohárkrém (1 adag)	Narancsos csokoládéturmix (1 adag)	Almás sajtkrém (40 g)	Piskótás csokoládékrém (1 adag)	Sült lazac (40 g)	Krémes almaturmix (1 adag)	Kókuszos vaníliapuding gyümölcsdarabokkal (1 adag)
Vacsora	Gombás-tejszínes csirkemell (1 adag)	Stefánia vagdalt (1 adag)	Mozzarella (40 g)	Csirkesaláta (1 adag)	Pírtott csirkemáj (1 adag)	½ doboz MediDrink Gastro	Töltött paprika (1 adag)
	Párolt rizs (1 adag)	Parajfőzelék (1 adag)	Csirkemellsonka (40 g) Vaj (10 g) Barna kenyér (2 szelet)	1 doboz MediDrink Gastro	Főtt burgonya (1 adag)	Edámi sajt (40 g)	Gépsonka (40 g)
Energia:	2737 kcal	3194 kcal	2453 kcal	2260 kcal	2225 kcal	2423 kcal	2700 kcal
Fehérje:	139,5 g	174,5 g	100,5 g	125 g	1113 g	112 g	122 g
Zsír:	124 g	171 g	124 g	104,3 g	94 g	129 g	133,3 g
Szénhidrát:	252 g	170,3 g	233 g	197,5 g	224 g	190 g	246 g
1 db korpás zsemle ~ 50 g							1 pohár kefir/joghurt ~ 150 g
1 db korpás kifli ~ 50 g							1 szelet teljes kiőrlésű kenyér ~ 50 g