



Heti étlap 2021.12.06. - 2021.12.12.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap	
(00120) Szociális normál	Ebéd	Brokkolileves , Paprikás csirke, Galuska köret, Gyümölcs	Húsgombóc leves, Sárgaborsófőzelék, Sült debreceni, Félbarna kenyér, Gyümölcs	Almás sütőtökrémleves, Brassói aprópecsenye, Csemegeuborka, Gyümölcs	Tárkonyos zöldségleves , Rántott sajt, Párolt rizs, Áfonyamártás, Gyümölcs	Legényfogó leves, Káposztás kocka, Gyümölcs	Zöldséges bableves, Húsgombóc , Főtt burgonya, Kapormártás, Gyümölcs	Mediterrán paradicsomleves, Sajtos csirkemell, Zöldséges bulgur, Gyümölcs	
		Energia: 763.77 Kcal / 3,192.56 KJ	Energia: 1,068.19 Kcal / 4,465.03 KJ	Energia: 1,030.40 Kcal / 4,307.07 KJ	Energia: 1,293.09 Kcal / 5,405.12 KJ	Energia: 823.47 Kcal / 3,442.10 KJ	Energia: 1,124.80 Kcal / 4,701.66 KJ	Energia: 1,061.95 Kcal / 4,438.95 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 47.13 g 13.16 g 2.94 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 52.07 g 47.63 g 10.48 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 40.25 g 33.27 g 9.10 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 40.37 g 61.30 g 19.23 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 40.41 g 24.94 g 5.72 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 45.96 g 37.10 g 12.18 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 51.30 g 37.01 g 9.73 g	
		Szénhidrát Cukor Só 110.16 g 0.00 g 7.99 g	Szénhidrát Cukor Só 105.52 g 0.00 g 10.00 g	Szénhidrát Cukor Só 137.57 g 0.00 g 4.72 g	Szénhidrát Cukor Só 142.44 g 19.28 g 5.00 g	Szénhidrát Cukor Só 106.84 g 9.99 g 2.99 g	Szénhidrát Cukor Só 148.99 g 0.00 g 6.53 g	Szénhidrát Cukor Só 134.24 g 9.99 g 5.08 g	





Heti étlap 2021.12.06. - 2021.12.12.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap																																																																															
(00122) Szociális diabetikus	Ebéd	Brokkolileves , Paprikás csirke, Galuska köret	Húsgombóc leves, Parajfőzelék, Sült debreceni, Félbarna kenyér	Almás sütőtökrémleves, Brassói aprópecsenye, Csemegeuborka	Tárkonyos zöldségleves , Csikós tokány, Párolt rizs diab.	Legényfogyó leves, Káposztás tészta, Gyümölcs	Magyaros zellerleves, Húsgombóc diab., Főtt burgonya diab., Kapormártás	Mediterrán paradicsomleves diab., Sajtos csirkemell, Zöldséges bulgur																																																																															
		Energia: 540.74 Kcal / 2,260.29 KJ	Energia: 790.18 Kcal / 3,302.95 KJ	Energia: 538.56 Kcal / 2,251.18 KJ	Energia: 753.30 Kcal / 3,148.79 KJ	Energia: 759.38 Kcal / 3,174.21 KJ	Energia: 744.42 Kcal / 3,111.68 KJ	Energia: 819.48 Kcal / 3,425.43 KJ																																																																															
		<table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> </tr> <tr> <td>40.00 g</td> <td>11.99 g</td> <td>2.94 g</td> <td>38.18 g</td> <td>42.35 g</td> <td>12.36 g</td> <td>23.32 g</td> <td>20.02 g</td> <td>5.31 g</td> <td>29.55 g</td> <td>41.41 g</td> <td>8.19 g</td> <td>59.21 g</td> <td>26.46 g</td> <td>6.60 g</td> <td>28.67 g</td> <td>40.09 g</td> <td>13.60 g</td> <td>48.03 g</td> <td>41.97 g</td> <td>13.22 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	40.00 g	11.99 g	2.94 g	38.18 g	42.35 g	12.36 g	23.32 g	20.02 g	5.31 g	29.55 g	41.41 g	8.19 g	59.21 g	26.46 g	6.60 g	28.67 g	40.09 g	13.60 g	48.03 g	41.97 g	13.22 g	<table border="1"> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>66.17 g</td> <td>0.00 g</td> <td>4.96 g</td> <td>62.93 g</td> <td>0.00 g</td> <td>5.62 g</td> <td>64.58 g</td> <td>0.00 g</td> <td>4.27 g</td> <td>64.52 g</td> <td>0.00 g</td> <td>4.45 g</td> <td>61.81 g</td> <td>0.00 g</td> <td>2.91 g</td> <td>65.55 g</td> <td>0.00 g</td> <td>5.66 g</td> <td>64.01 g</td> <td>0.00 g</td> <td>4.54 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	66.17 g	0.00 g	4.96 g	62.93 g	0.00 g	5.62 g	64.58 g	0.00 g	4.27 g	64.52 g	0.00 g	4.45 g	61.81 g	0.00 g	2.91 g	65.55 g	0.00 g	5.66 g	64.01 g	0.00 g	4.54 g
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																	
		40.00 g	11.99 g	2.94 g	38.18 g	42.35 g	12.36 g	23.32 g	20.02 g	5.31 g	29.55 g	41.41 g	8.19 g	59.21 g	26.46 g	6.60 g	28.67 g	40.09 g	13.60 g	48.03 g	41.97 g	13.22 g																																																																	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																			
66.17 g	0.00 g	4.96 g	62.93 g	0.00 g	5.62 g	64.58 g	0.00 g	4.27 g	64.52 g	0.00 g	4.45 g	61.81 g	0.00 g	2.91 g	65.55 g	0.00 g	5.66 g	64.01 g	0.00 g	4.54 g																																																																			





Heti étlap 2021.12.06. - 2021.12.12.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap																																																																																																			
(00123) Szociális diab, laktózmentes	Ebéd	Brokkolileves , Paprikás csirke , Galuska köret	Húsgombóc leves, Parajfőzelék LM, Sült debreceni, Félbarna kenyér	Almás sütőtökrémleves, Brassói aprópecsenye, Csemegeuborka	Tárkonyos zöldségleves , Csikós tokány LM, Párolt rizs diab.	Legényfogó leves LM, Káposztás tészta, Gyümölcs																																																																																																					
		Energia: 522.29 Kcal / 2,183.17 KJ	Energia: 761.68 Kcal / 3,183.82 KJ	Energia: 538.56 Kcal / 2,251.18 KJ	Energia: 741.32 Kcal / 3,098.72 KJ	Energia: 755.72 Kcal / 3,158.91 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ																																																																																																			
		<table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> </tr> <tr> <td>40.45 g</td> <td>9.49 g</td> <td>1.54 g</td> <td>36.39 g</td> <td>39.89 g</td> <td>12.27 g</td> <td>23.32 g</td> <td>20.02 g</td> <td>5.31 g</td> <td>30.97 g</td> <td>39.93 g</td> <td>7.13 g</td> <td>59.81 g</td> <td>25.44 g</td> <td>5.61 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	40.45 g	9.49 g	1.54 g	36.39 g	39.89 g	12.27 g	23.32 g	20.02 g	5.31 g	30.97 g	39.93 g	7.13 g	59.81 g	25.44 g	5.61 g	<table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> </tr> <tr> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	<table border="1"> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>66.62 g</td> <td>0.00 g</td> <td>4.99 g</td> <td>63.15 g</td> <td>0.00 g</td> <td>5.48 g</td> <td>64.58 g</td> <td>0.00 g</td> <td>4.27 g</td> <td>63.45 g</td> <td>0.00 g</td> <td>4.44 g</td> <td>62.48 g</td> <td>0.00 g</td> <td>2.95 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	66.62 g	0.00 g	4.99 g	63.15 g	0.00 g	5.48 g	64.58 g	0.00 g	4.27 g	63.45 g	0.00 g	4.44 g	62.48 g	0.00 g	2.95 g	<table border="1"> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																											
		40.45 g	9.49 g	1.54 g	36.39 g	39.89 g	12.27 g	23.32 g	20.02 g	5.31 g	30.97 g	39.93 g	7.13 g	59.81 g	25.44 g	5.61 g																																																																																											
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																													
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g																																																																																													
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																													
66.62 g	0.00 g	4.99 g	63.15 g	0.00 g	5.48 g	64.58 g	0.00 g	4.27 g	63.45 g	0.00 g	4.44 g	62.48 g	0.00 g	2.95 g																																																																																													
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																						
g	g	g	g	g	g																																																																																																						





Heti étlap 2021.12.06. - 2021.12.12.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap																																																																																																																																																																																																																
(00124) Szociális epe és bélrendszer kímél	Ebéd	Zöldbabbőrleves epekímélő, Paprikás csirke epekímélő, Galuska köret	Húsgombóc leves epekím., Parajfőzelék epekím., Főtt virsli, Félbarna kenyér, Gyümölcs	Almás sütőtökrémleves epekímélő, Brassói aprópecsenye epekímélő, Céklasaláta , Gyümölcs	Tárkonyos zöldségleves epekímélő, Joghurtos sertéstokány, Sárgarépás rizs, Gyümölcs	Sertésraguleves epekím., Sonkás kocka , Gyümölcs	Zellerleves epekímélő, Húsgombóc , Főtt burgonya, Kapormártás epekím., Gyümölcs	Rántott leves pir.zsemlekokkával, Sajtos csirkemell, Zöldséges bulgur epekím., Gyümölcs																																																																																																																																																																																																																
		Energia: 668.76 Kcal / 2,795.42 KJ	Energia: 890.70 Kcal / 3,723.13 KJ	Energia: 887.64 Kcal / 3,710.34 KJ	Energia: 756.51 Kcal / 3,162.21 KJ	Energia: 830.54 Kcal / 3,471.66 KJ	Energia: 967.85 Kcal / 4,045.61 KJ	Energia: 789.65 Kcal / 3,300.74 KJ																																																																																																																																																																																																																
		<table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> </tr> <tr> <td>44.79 g</td> <td>14.08 g</td> <td>1.89 g</td> <td>41.78 g</td> <td>50.29 g</td> <td>12.67 g</td> <td>38.05 g</td> <td>28.12 g</td> <td>6.52 g</td> <td>29.71 g</td> <td>39.68 g</td> <td>6.69 g</td> <td>51.51 g</td> <td>30.85 g</td> <td>10.08 g</td> <td>32.74 g</td> <td>37.14 g</td> <td>11.46 g</td> <td>45.19 g</td> <td>25.69 g</td> <td>6.00 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	44.79 g	14.08 g	1.89 g	41.78 g	50.29 g	12.67 g	38.05 g	28.12 g	6.52 g	29.71 g	39.68 g	6.69 g	51.51 g	30.85 g	10.08 g	32.74 g	37.14 g	11.46 g	45.19 g	25.69 g	6.00 g	<table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> </tr> <tr> <td>44.79 g</td> <td>14.08 g</td> <td>1.89 g</td> <td>41.78 g</td> <td>50.29 g</td> <td>12.67 g</td> <td>38.05 g</td> <td>28.12 g</td> <td>6.52 g</td> <td>29.71 g</td> <td>39.68 g</td> <td>6.69 g</td> <td>51.51 g</td> <td>30.85 g</td> <td>10.08 g</td> <td>32.74 g</td> <td>37.14 g</td> <td>11.46 g</td> <td>45.19 g</td> <td>25.69 g</td> <td>6.00 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	44.79 g	14.08 g	1.89 g	41.78 g	50.29 g	12.67 g	38.05 g	28.12 g	6.52 g	29.71 g	39.68 g	6.69 g	51.51 g	30.85 g	10.08 g	32.74 g	37.14 g	11.46 g	45.19 g	25.69 g	6.00 g	<table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> </tr> <tr> <td>44.79 g</td> <td>14.08 g</td> <td>1.89 g</td> <td>41.78 g</td> <td>50.29 g</td> <td>12.67 g</td> <td>38.05 g</td> <td>28.12 g</td> <td>6.52 g</td> <td>29.71 g</td> <td>39.68 g</td> <td>6.69 g</td> <td>51.51 g</td> <td>30.85 g</td> <td>10.08 g</td> <td>32.74 g</td> <td>37.14 g</td> <td>11.46 g</td> <td>45.19 g</td> <td>25.69 g</td> <td>6.00 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	44.79 g	14.08 g	1.89 g	41.78 g	50.29 g	12.67 g	38.05 g	28.12 g	6.52 g	29.71 g	39.68 g	6.69 g	51.51 g	30.85 g	10.08 g	32.74 g	37.14 g	11.46 g	45.19 g	25.69 g	6.00 g	<table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> </tr> <tr> <td>44.79 g</td> <td>14.08 g</td> <td>1.89 g</td> <td>41.78 g</td> <td>50.29 g</td> <td>12.67 g</td> <td>38.05 g</td> <td>28.12 g</td> <td>6.52 g</td> <td>29.71 g</td> <td>39.68 g</td> <td>6.69 g</td> <td>51.51 g</td> <td>30.85 g</td> <td>10.08 g</td> <td>32.74 g</td> <td>37.14 g</td> <td>11.46 g</td> <td>45.19 g</td> <td>25.69 g</td> <td>6.00 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	44.79 g	14.08 g	1.89 g	41.78 g	50.29 g	12.67 g	38.05 g	28.12 g	6.52 g	29.71 g	39.68 g	6.69 g	51.51 g	30.85 g	10.08 g	32.74 g	37.14 g	11.46 g	45.19 g	25.69 g	6.00 g	<table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> </tr> <tr> <td>44.79 g</td> <td>14.08 g</td> <td>1.89 g</td> <td>41.78 g</td> <td>50.29 g</td> <td>12.67 g</td> <td>38.05 g</td> <td>28.12 g</td> <td>6.52 g</td> <td>29.71 g</td> <td>39.68 g</td> <td>6.69 g</td> <td>51.51 g</td> <td>30.85 g</td> <td>10.08 g</td> <td>32.74 g</td> <td>37.14 g</td> <td>11.46 g</td> <td>45.19 g</td> <td>25.69 g</td> <td>6.00 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	44.79 g	14.08 g	1.89 g	41.78 g	50.29 g	12.67 g	38.05 g	28.12 g	6.52 g	29.71 g	39.68 g	6.69 g	51.51 g	30.85 g	10.08 g	32.74 g	37.14 g	11.46 g	45.19 g	25.69 g	6.00 g
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																																																																																																																		
		44.79 g	14.08 g	1.89 g	41.78 g	50.29 g	12.67 g	38.05 g	28.12 g	6.52 g	29.71 g	39.68 g	6.69 g	51.51 g	30.85 g	10.08 g	32.74 g	37.14 g	11.46 g	45.19 g	25.69 g	6.00 g																																																																																																																																																																																																		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																																																																																																																				
44.79 g	14.08 g	1.89 g	41.78 g	50.29 g	12.67 g	38.05 g	28.12 g	6.52 g	29.71 g	39.68 g	6.69 g	51.51 g	30.85 g	10.08 g	32.74 g	37.14 g	11.46 g	45.19 g	25.69 g	6.00 g																																																																																																																																																																																																				
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																																																																																																																				
44.79 g	14.08 g	1.89 g	41.78 g	50.29 g	12.67 g	38.05 g	28.12 g	6.52 g	29.71 g	39.68 g	6.69 g	51.51 g	30.85 g	10.08 g	32.74 g	37.14 g	11.46 g	45.19 g	25.69 g	6.00 g																																																																																																																																																																																																				
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																																																																																																																				
44.79 g	14.08 g	1.89 g	41.78 g	50.29 g	12.67 g	38.05 g	28.12 g	6.52 g	29.71 g	39.68 g	6.69 g	51.51 g	30.85 g	10.08 g	32.74 g	37.14 g	11.46 g	45.19 g	25.69 g	6.00 g																																																																																																																																																																																																				
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																																																																																																																				
44.79 g	14.08 g	1.89 g	41.78 g	50.29 g	12.67 g	38.05 g	28.12 g	6.52 g	29.71 g	39.68 g	6.69 g	51.51 g	30.85 g	10.08 g	32.74 g	37.14 g	11.46 g	45.19 g	25.69 g	6.00 g																																																																																																																																																																																																				
<table border="1"> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>87.71 g</td> <td>0.00 g</td> <td>8.92 g</td> <td>66.10 g</td> <td>0.00 g</td> <td>2.53 g</td> <td>116.95 g</td> <td>6.39 g</td> <td>3.08 g</td> <td>68.75 g</td> <td>0.00 g</td> <td>3.31 g</td> <td>84.88 g</td> <td>0.00 g</td> <td>6.32 g</td> <td>123.01 g</td> <td>0.00 g</td> <td>5.82 g</td> <td>98.22 g</td> <td>0.00 g</td> <td>1.25 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	87.71 g	0.00 g	8.92 g	66.10 g	0.00 g	2.53 g	116.95 g	6.39 g	3.08 g	68.75 g	0.00 g	3.31 g	84.88 g	0.00 g	6.32 g	123.01 g	0.00 g	5.82 g	98.22 g	0.00 g	1.25 g	<table border="1"> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>87.71 g</td> <td>0.00 g</td> <td>8.92 g</td> <td>66.10 g</td> <td>0.00 g</td> <td>2.53 g</td> <td>116.95 g</td> <td>6.39 g</td> <td>3.08 g</td> <td>68.75 g</td> <td>0.00 g</td> <td>3.31 g</td> <td>84.88 g</td> <td>0.00 g</td> <td>6.32 g</td> <td>123.01 g</td> <td>0.00 g</td> <td>5.82 g</td> <td>98.22 g</td> <td>0.00 g</td> <td>1.25 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	87.71 g	0.00 g	8.92 g	66.10 g	0.00 g	2.53 g	116.95 g	6.39 g	3.08 g	68.75 g	0.00 g	3.31 g	84.88 g	0.00 g	6.32 g	123.01 g	0.00 g	5.82 g	98.22 g	0.00 g	1.25 g	<table border="1"> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>87.71 g</td> <td>0.00 g</td> <td>8.92 g</td> <td>66.10 g</td> <td>0.00 g</td> <td>2.53 g</td> <td>116.95 g</td> <td>6.39 g</td> <td>3.08 g</td> <td>68.75 g</td> <td>0.00 g</td> <td>3.31 g</td> <td>84.88 g</td> <td>0.00 g</td> <td>6.32 g</td> <td>123.01 g</td> <td>0.00 g</td> <td>5.82 g</td> <td>98.22 g</td> <td>0.00 g</td> <td>1.25 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	87.71 g	0.00 g	8.92 g	66.10 g	0.00 g	2.53 g	116.95 g	6.39 g	3.08 g	68.75 g	0.00 g	3.31 g	84.88 g	0.00 g	6.32 g	123.01 g	0.00 g	5.82 g	98.22 g	0.00 g	1.25 g	<table border="1"> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>87.71 g</td> <td>0.00 g</td> <td>8.92 g</td> <td>66.10 g</td> <td>0.00 g</td> <td>2.53 g</td> <td>116.95 g</td> <td>6.39 g</td> <td>3.08 g</td> <td>68.75 g</td> <td>0.00 g</td> <td>3.31 g</td> <td>84.88 g</td> <td>0.00 g</td> <td>6.32 g</td> <td>123.01 g</td> <td>0.00 g</td> <td>5.82 g</td> <td>98.22 g</td> <td>0.00 g</td> <td>1.25 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	87.71 g	0.00 g	8.92 g	66.10 g	0.00 g	2.53 g	116.95 g	6.39 g	3.08 g	68.75 g	0.00 g	3.31 g	84.88 g	0.00 g	6.32 g	123.01 g	0.00 g	5.82 g	98.22 g	0.00 g	1.25 g	<table border="1"> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>87.71 g</td> <td>0.00 g</td> <td>8.92 g</td> <td>66.10 g</td> <td>0.00 g</td> <td>2.53 g</td> <td>116.95 g</td> <td>6.39 g</td> <td>3.08 g</td> <td>68.75 g</td> <td>0.00 g</td> <td>3.31 g</td> <td>84.88 g</td> <td>0.00 g</td> <td>6.32 g</td> <td>123.01 g</td> <td>0.00 g</td> <td>5.82 g</td> <td>98.22 g</td> <td>0.00 g</td> <td>1.25 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	87.71 g	0.00 g	8.92 g	66.10 g	0.00 g	2.53 g	116.95 g	6.39 g	3.08 g	68.75 g	0.00 g	3.31 g	84.88 g	0.00 g	6.32 g	123.01 g	0.00 g	5.82 g	98.22 g	0.00 g	1.25 g		
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																																																																																																				
87.71 g	0.00 g	8.92 g	66.10 g	0.00 g	2.53 g	116.95 g	6.39 g	3.08 g	68.75 g	0.00 g	3.31 g	84.88 g	0.00 g	6.32 g	123.01 g	0.00 g	5.82 g	98.22 g	0.00 g	1.25 g																																																																																																																																																																																																				
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																																																																																																				
87.71 g	0.00 g	8.92 g	66.10 g	0.00 g	2.53 g	116.95 g	6.39 g	3.08 g	68.75 g	0.00 g	3.31 g	84.88 g	0.00 g	6.32 g	123.01 g	0.00 g	5.82 g	98.22 g	0.00 g	1.25 g																																																																																																																																																																																																				
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																																																																																																				
87.71 g	0.00 g	8.92 g	66.10 g	0.00 g	2.53 g	116.95 g	6.39 g	3.08 g	68.75 g	0.00 g	3.31 g	84.88 g	0.00 g	6.32 g	123.01 g	0.00 g	5.82 g	98.22 g	0.00 g	1.25 g																																																																																																																																																																																																				
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																																																																																																				
87.71 g	0.00 g	8.92 g	66.10 g	0.00 g	2.53 g	116.95 g	6.39 g	3.08 g	68.75 g	0.00 g	3.31 g	84.88 g	0.00 g	6.32 g	123.01 g	0.00 g	5.82 g	98.22 g	0.00 g	1.25 g																																																																																																																																																																																																				
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																																																																																																				
87.71 g	0.00 g	8.92 g	66.10 g	0.00 g	2.53 g	116.95 g	6.39 g	3.08 g	68.75 g	0.00 g	3.31 g	84.88 g	0.00 g	6.32 g	123.01 g	0.00 g	5.82 g	98.22 g	0.00 g	1.25 g																																																																																																																																																																																																				

