



Heti étlap 2021.12.13. - 2021.12.19.

| Heti étlap 2021.12.13. - 2021.12.19. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|-------------|---|----------|----------|---|---------|----------|---|----------|----------|--|----------|----------|---|---------|----------|--|---------|----------|---|---------|----------|
| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | | szombat | | | vasárnap | | |
| (00120) Szociális normál | Ebéd | Karfiolleves, Parajos csirkés penne, Gyümölcs | | | Tojásleves, Zöldborsófőzelék, Vagdalt, Rozskenyér, Gyümölcs | | | Zöldségkrémleves , Joghurtos, fűszeres csirkecomb, Hagymás törtburgonya, Céklasaláta, Gyümölcs | | | Árpagyöngy leves, Főtt sertéshús, Pirított dara, Meggymártás, Gyümölcs | | | Babgulyás, Tejberizs fahéjas szóráttal, Gyümölcs | | | Brokkolikrémleves, Pusztapörkölt, Csemegeuborka, Gyümölcs | | | Tarhonyaleves, Erdélyi rakott káposzta, Gyümölcs | | |
| | | Energia: 822.93 Kcal / 3,439.85 KJ | | | Energia: 921.86 Kcal / 3,853.37 KJ | | | Energia: 701.68 Kcal / 2,933.02 KJ | | | Energia: 1,033.81 Kcal / 4,321.33 KJ | | | Energia: 1,057.12 Kcal / 4,418.76 KJ | | | Energia: 662.42 Kcal / 2,768.92 KJ | | | Energia: 798.66 Kcal / 3,338.40 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | | 45.13 g | 29.62 g | 11.11 g | 45.13 g | 36.84 g | 10.21 g | 34.30 g | 18.28 g | 3.16 g | 41.80 g | 25.33 g | 6.11 g | 48.53 g | 25.55 g | 7.29 g | 34.81 g | 21.44 g | 6.80 g | 34.90 g | 30.76 g | 9.57 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 92.25 g | 0.00 g | 3.78 g | 100.27 g | 0.00 g | 3.08 g | 96.51 g | 7.99 g | 3.86 g | 156.64 g | 21.48 g | 2.99 g | 156.18 g | 37.46 g | 2.31 g | 80.14 g | 0.00 g | 7.34 g | 93.78 g | 0.00 g | 6.57 g | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |





Heti étlap 2021.12.13. - 2021.12.19.

| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek | szombat | vasárnap | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|-------------|---|--|---|---|--|---|--|---------|----------|----------|---------|----------|----------|---------|----------|----------|---------|----------|----------|---------|----------|----------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|--------|---------|---------|--------|---------|---------|---------|---------|---------|--------|---------|---------|--------|---|---------|------|----------|---------|------|----------|---------|------|----------|---------|------|----------|---------|------|----------|---------|------|----------|---------|------|----------|---------|--------|--------|---------|--------|--------|---------|--------|--------|---------|--------|--------|---------|--------|--------|---------|--------|--------|---------|--------|--------|---|---------|------|----------|---------|------|----------|---------|------|----------|---------|------|----------|---------|------|----------|---------|------|----------|---------|------|----------|---------|--------|--------|---------|--------|--------|---------|--------|--------|---------|--------|--------|---------|--------|--------|---------|--------|--------|---------|--------|--------|
| (00122) Szociális diabetikus | Ebéd | Karfiollevés, Parajos csirkés penne szoc.diab., Gyümölcs | Tojáslevés, Zöldborsófőzelék diab., Főtt virsli, Rozskenyér | Zöldségkrémleves diab., Joghurtos, fűszeres csirkecomb, Hagymás törtburgonya, Céklasaláta | Árpagyöngy leves, Főtt sertéshús, Pirított dara, Meggymártás diab. | Csirkeraguleves , Sajtos-tejfölös tészta diab. , Gyümölcs | Brokkolikrémleves, Pusztapörkölt, Csemegeuborka | Tarhonyaleves diab., Erdélyi rakott káposzta | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Energia: 978.65 Kcal / 4,090.76 KJ | Energia: 809.29 Kcal / 3,382.83 KJ | Energia: 544.51 Kcal / 2,276.05 KJ | Energia: 579.44 Kcal / 2,422.06 KJ | Energia: 840.13 Kcal / 3,511.74 KJ | Energia: 550.47 Kcal / 2,300.96 KJ | Energia: 574.94 Kcal / 2,403.25 KJ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>84.88 g</td><td>38.24 g</td><td>15.26 g</td> <td>42.63 g</td><td>41.37 g</td><td>14.19 g</td> <td>31.66 g</td><td>15.18 g</td><td>2.89 g</td> <td>34.18 g</td><td>19.81 g</td><td>5.05 g</td> <td>72.88 g</td><td>29.35 g</td><td>11.95 g</td> <td>31.23 g</td><td>19.02 g</td><td>6.31 g</td> <td>26.77 g</td><td>24.92 g</td><td>7.76 g</td> </tr> </table> | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | 84.88 g | 38.24 g | 15.26 g | 42.63 g | 41.37 g | 14.19 g | 31.66 g | 15.18 g | 2.89 g | 34.18 g | 19.81 g | 5.05 g | 72.88 g | 29.35 g | 11.95 g | 31.23 g | 19.02 g | 6.31 g | 26.77 g | 24.92 g | 7.76 g | <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>61.81 g</td><td>0.00 g</td><td>4.41 g</td> <td>65.32 g</td><td>0.00 g</td><td>2.29 g</td> <td>67.98 g</td><td>6.39 g</td><td>3.45 g</td> <td>64.83 g</td><td>0.00 g</td><td>2.43 g</td> <td>59.02 g</td><td>0.00 g</td><td>3.25 g</td> <td>62.06 g</td><td>0.00 g</td><td>7.13 g</td> <td>60.15 g</td><td>0.00 g</td><td>5.34 g</td> </tr> </table> | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | 61.81 g | 0.00 g | 4.41 g | 65.32 g | 0.00 g | 2.29 g | 67.98 g | 6.39 g | 3.45 g | 64.83 g | 0.00 g | 2.43 g | 59.02 g | 0.00 g | 3.25 g | 62.06 g | 0.00 g | 7.13 g | 60.15 g | 0.00 g | 5.34 g | <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>61.81 g</td><td>0.00 g</td><td>4.41 g</td> <td>65.32 g</td><td>0.00 g</td><td>2.29 g</td> <td>67.98 g</td><td>6.39 g</td><td>3.45 g</td> <td>64.83 g</td><td>0.00 g</td><td>2.43 g</td> <td>59.02 g</td><td>0.00 g</td><td>3.25 g</td> <td>62.06 g</td><td>0.00 g</td><td>7.13 g</td> <td>60.15 g</td><td>0.00 g</td><td>5.34 g</td> </tr> </table> | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | 61.81 g | 0.00 g | 4.41 g | 65.32 g | 0.00 g | 2.29 g | 67.98 g | 6.39 g | 3.45 g | 64.83 g | 0.00 g | 2.43 g | 59.02 g | 0.00 g | 3.25 g | 62.06 g | 0.00 g | 7.13 g | 60.15 g | 0.00 g | 5.34 g |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 84.88 g | 38.24 g | 15.26 g | 42.63 g | 41.37 g | 14.19 g | 31.66 g | 15.18 g | 2.89 g | 34.18 g | 19.81 g | 5.05 g | 72.88 g | 29.35 g | 11.95 g | 31.23 g | 19.02 g | 6.31 g | 26.77 g | 24.92 g | 7.76 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 61.81 g | 0.00 g | 4.41 g | 65.32 g | 0.00 g | 2.29 g | 67.98 g | 6.39 g | 3.45 g | 64.83 g | 0.00 g | 2.43 g | 59.02 g | 0.00 g | 3.25 g | 62.06 g | 0.00 g | 7.13 g | 60.15 g | 0.00 g | 5.34 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 61.81 g | 0.00 g | 4.41 g | 65.32 g | 0.00 g | 2.29 g | 67.98 g | 6.39 g | 3.45 g | 64.83 g | 0.00 g | 2.43 g | 59.02 g | 0.00 g | 3.25 g | 62.06 g | 0.00 g | 7.13 g | 60.15 g | 0.00 g | 5.34 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |





Heti étlap 2021.12.13. - 2021.12.19.

| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek | szombat | vasárnap | | | | | | | | |
|---|-------------|---|---|---|--|--|-------------------------|-------------------------|---------|----------|------------|---------|----------|------------|---------|----------|
| (00123) Szociális laktózmentes | Ebéd | Karfiollevés, Parajos csirkés penne diab, LM, Gyümölcs | Tojáslevés, Zöldborsófőzelék diab. LM, Főtt virsli, Rozskenyér | Zöldségkrémleves LM, Joghurtos, fűszeres csirkecomb LM, Hagymás törtburgonya, Céklasaláta | Árpagyöngy leves, Főtt sertéshús, Pirított dara, Meggymártás LM, diab. | Csirkeraguleves , Sajtos-tejfölös tészta diab. LM, Gyümölcs | | | | | | | | | | |
| | | Energia: 785.97 Kcal / 3,285.35 KJ | Energia: 930.25 Kcal / 3,888.45 KJ | Energia: 508.73 Kcal / 2,126.49 KJ | Energia: 589.66 Kcal / 2,464.78 KJ | Energia: 763.56 Kcal / 3,191.68 KJ | Energia: Kcal / 0.00 KJ | Energia: Kcal / 0.00 KJ | | | | | | | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | | 86.27 g | 28.69 g | 9.38 g | 42.45 g | 55.40 g | 21.21 g | 30.72 g | 14.86 g | 2.76 g | 34.23 g | 20.96 g | 5.55 g | 78.07 g | 29.87 g | 11.21 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 62.68 g | 0.00 g | 3.88 g | 64.06 g | 0.00 g | 2.25 g | 60.75 g | 7.99 g | 3.64 g | 64.75 g | 0.00 g | 2.42 g | 61.58 g | 0.00 g | 2.81 g | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |





Heti étlap 2021.12.13. - 2021.12.19.

| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek | szombat | vasárnap | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|-------------|---|---|--|---|--|--|---|------------|---------|---------|------------|--------|---------|------------|--------|---------|------------|--------|---------|---------|--------|--------|---------|---------|--------|---------|---------|---------|---------|---------|--------|---------|---------|--------|---------|---------|--------|---------|---------|--------|---------|---------|--------|--|---------|------|--------|---------|------|--------|---------|------|--------|---------|------|--------|---------|------|--------|---------|------|--------|---------|------|--------|---------|--------|--------|----------|--------|--------|---------|--------|--------|----------|---------|--------|---------|--------|--------|---------|--------|--------|---------|--------|--------|--|------------|-------|----|------------|-------|----|------------|-------|----|------------|-------|----|------------|-------|----|------------|-------|----|------------|-------|----|---------|--------|--------|----------|--------|--------|---------|--------|--------|----------|---------|--------|---------|--------|--------|---------|--------|--------|---------|--------|--------|
| (00124) Szociális epe és bélrendszer kímél | Ebéd | Sárgarépakrémleves epekím., Parajos csirkés penne epekímélő, Gyümölcs | Burgonyaleves (epekím.), Zöldborsófőzelék püré, Vagdalt epekím., Rozskenyér, Gyümölcs | Zöldségkrémleves epek., Joghurtos csirkecomb, Tört burgonya, Céklasaláta, Gyümölcs | Árpagyöngy leves epekímélő, Főtt sertéshús, Pirított dara, Almamártás, Gyümölcs | Csirkeraguleves epekím., Sajtos tészta, Gyümölcs | Brokkolikrémleves epekím., Puszta-pörkölt epekímélő, Céklasaláta, Gyümölcs | Tarhonyaleves epekím., Rakott tök epekímélő, Gyümölcs | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Energia: 703.94 Kcal / 2,942.47 KJ | Energia: 1,017.06 Kcal / 4,251.31 KJ | Energia: 579.64 Kcal / 2,422.90 KJ | Energia: 984.41 Kcal / 4,114.83 KJ | Energia: 635.59 Kcal / 2,656.77 KJ | Energia: 575.33 Kcal / 2,404.88 KJ | Energia: 572.62 Kcal / 2,393.55 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>43.58 g</td> <td>16.68 g</td> <td>6.44 g</td> <td>47.20 g</td> <td>35.23 g</td> <td>10.08 g</td> <td>32.76 g</td> <td>10.65 g</td> <td>2.30 g</td> <td>41.83 g</td> <td>22.69 g</td> <td>4.62 g</td> <td>35.75 g</td> <td>21.87 g</td> <td>7.18 g</td> <td>31.48 g</td> <td>13.54 g</td> <td>3.50 g</td> <td>23.20 g</td> <td>20.79 g</td> <td>3.68 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 | 43.58 g | 16.68 g | 6.44 g | 47.20 g | 35.23 g | 10.08 g | 32.76 g | 10.65 g | 2.30 g | 41.83 g | 22.69 g | 4.62 g | 35.75 g | 21.87 g | 7.18 g | 31.48 g | 13.54 g | 3.50 g | 23.20 g | 20.79 g | 3.68 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>93.28 g</td> <td>0.00 g</td> <td>4.46 g</td> <td>126.68 g</td> <td>0.00 g</td> <td>1.73 g</td> <td>85.45 g</td> <td>7.99 g</td> <td>4.06 g</td> <td>150.68 g</td> <td>20.98 g</td> <td>2.94 g</td> <td>72.85 g</td> <td>0.00 g</td> <td>3.10 g</td> <td>79.98 g</td> <td>6.39 g</td> <td>5.43 g</td> <td>72.19 g</td> <td>0.00 g</td> <td>4.74 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 | 93.28 g | 0.00 g | 4.46 g | 126.68 g | 0.00 g | 1.73 g | 85.45 g | 7.99 g | 4.06 g | 150.68 g | 20.98 g | 2.94 g | 72.85 g | 0.00 g | 3.10 g | 79.98 g | 6.39 g | 5.43 g | 72.19 g | 0.00 g | 4.74 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>93.28 g</td> <td>0.00 g</td> <td>4.46 g</td> <td>126.68 g</td> <td>0.00 g</td> <td>1.73 g</td> <td>85.45 g</td> <td>7.99 g</td> <td>4.06 g</td> <td>150.68 g</td> <td>20.98 g</td> <td>2.94 g</td> <td>72.85 g</td> <td>0.00 g</td> <td>3.10 g</td> <td>79.98 g</td> <td>6.39 g</td> <td>5.43 g</td> <td>72.19 g</td> <td>0.00 g</td> <td>4.74 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 | 93.28 g | 0.00 g | 4.46 g | 126.68 g | 0.00 g | 1.73 g | 85.45 g | 7.99 g | 4.06 g | 150.68 g | 20.98 g | 2.94 g | 72.85 g | 0.00 g | 3.10 g | 79.98 g | 6.39 g | 5.43 g | 72.19 g | 0.00 g | 4.74 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 43.58 g | 16.68 g | 6.44 g | 47.20 g | 35.23 g | 10.08 g | 32.76 g | 10.65 g | 2.30 g | 41.83 g | 22.69 g | 4.62 g | 35.75 g | 21.87 g | 7.18 g | 31.48 g | 13.54 g | 3.50 g | 23.20 g | 20.79 g | 3.68 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 93.28 g | 0.00 g | 4.46 g | 126.68 g | 0.00 g | 1.73 g | 85.45 g | 7.99 g | 4.06 g | 150.68 g | 20.98 g | 2.94 g | 72.85 g | 0.00 g | 3.10 g | 79.98 g | 6.39 g | 5.43 g | 72.19 g | 0.00 g | 4.74 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 93.28 g | 0.00 g | 4.46 g | 126.68 g | 0.00 g | 1.73 g | 85.45 g | 7.99 g | 4.06 g | 150.68 g | 20.98 g | 2.94 g | 72.85 g | 0.00 g | 3.10 g | 79.98 g | 6.39 g | 5.43 g | 72.19 g | 0.00 g | 4.74 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

