

Heti étlap 2025.03.10. - 2025.03.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	Reggeli Felnőtt	Kakaó Kiflivel Energia: 286.56 Kcal / 1,197.82 KJ	Csipkegyógós tea Eatrend tepertőkrémes Korpás kenyér Póréhagymakarikával Energia: 539.56 Kcal / 2,255.36 KJ	Almás-fahéjas tea Csicsereborsó Krémes Rozskenyér Energia: 614.92 Kcal / 2,570.37 KJ	Tej Baracklekváros Korpás kenyér Margarinnal Energia: 525.03 Kcal / 2,194.63 KJ	Citromos tea Majonézes tonhalkrémes Tejes kiórlésű kenyér Energia: 577.53 Kcal / 2,414.08 KJ	Meggyes tea Körözöttes Teljes kiórlésű kenyér Paprikával Energia: 473.01 Kcal / 1,977.18 KJ	Tej Kakaós csiga Energia: 473.25 Kcal / 1,978.19 KJ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
		<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> </tr> <tr> <td>10.82 g</td><td>1.66 g</td><td>0.90 g</td> <td>11.45 g</td><td>18.18 g</td><td>7.18 g</td> <td>14.40 g</td><td>14.44 g</td><td>14.84 g</td> <td>18.23 g</td><td>9.22 g</td><td>4.24 g</td> <td>12.94 g</td><td>19.06 g</td><td>6.90 g</td> <td>17.01 g</td><td>4.87 g</td><td>1.85 g</td> <td>13.82 g</td><td>22.04 g</td><td>7.12 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> </tr> <tr> <td>56.60 g</td><td>11.00 g</td><td>0.91 g</td> <td>81.78 g</td><td>24.98 g</td><td>1.84 g</td> <td>105.92 g</td><td>41.97 g</td><td>1.61 g</td> <td>92.01 g</td><td>18.69 g</td><td>1.92 g</td> <td>87.69 g</td><td>30.78 g</td><td>0.21 g</td> <td>89.56 g</td><td>29.98 g</td><td>0.69 g</td> <td>54.30 g</td><td>17.44 g</td><td>1.04 g</td> </tr> <tr> <td colspan="21">1,7</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	10.82 g	1.66 g	0.90 g	11.45 g	18.18 g	7.18 g	14.40 g	14.44 g	14.84 g	18.23 g	9.22 g	4.24 g	12.94 g	19.06 g	6.90 g	17.01 g	4.87 g	1.85 g	13.82 g	22.04 g	7.12 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	56.60 g	11.00 g	0.91 g	81.78 g	24.98 g	1.84 g	105.92 g	41.97 g	1.61 g	92.01 g	18.69 g	1.92 g	87.69 g	30.78 g	0.21 g	89.56 g	29.98 g	0.69 g	54.30 g	17.44 g	1.04 g	1,7																					<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> </tr> <tr> <td>0.60 g</td><td>0.60 g</td><td>0.00 g</td> <td>1.95 g</td><td>0.15 g</td><td>0.00 g</td> <td>0.60 g</td><td>0.20 g</td><td>0.00 g</td> <td>0.60 g</td><td>0.60 g</td><td>0.00 g</td> <td>0.60 g</td><td>0.45 g</td><td>0.00 g</td> <td>0.60 g</td><td>0.20 g</td><td>0.00 g</td> <td>0.60 g</td><td>0.60 g</td><td>0.00 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> </tr> <tr> <td>10.50 g</td><td>0.00 g</td><td>0.02 g</td> <td>36.30 g</td><td>0.00 g</td><td>0.08 g</td> <td>8.50 g</td><td>0.00 g</td><td>0.01 g</td> <td>10.50 g</td><td>0.00 g</td><td>0.02 g</td> <td>18.00 g</td><td>0.00 g</td><td>0.01 g</td> <td>8.50 g</td><td>0.00 g</td><td>0.01 g</td> <td>10.50 g</td><td>0.00 g</td><td>0.02 g</td> </tr> <tr> <td colspan="21">1,7</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	0.60 g	0.60 g	0.00 g	1.95 g	0.15 g	0.00 g	0.60 g	0.20 g	0.00 g	0.60 g	0.60 g	0.00 g	0.60 g	0.45 g	0.00 g	0.60 g	0.20 g	0.00 g	0.60 g	0.60 g	0.00 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	10.50 g	0.00 g	0.02 g	36.30 g	0.00 g	0.08 g	8.50 g	0.00 g	0.01 g	10.50 g	0.00 g	0.02 g	18.00 g	0.00 g	0.01 g	8.50 g	0.00 g	0.01 g	10.50 g	0.00 g	0.02 g	1,7																					<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> </tr> <tr> <td>0.60 g</td><td>0.60 g</td><td>0.00 g</td> <td>1.95 g</td><td>0.15 g</td><td>0.00 g</td> <td>0.60 g</td><td>0.20 g</td><td>0.00 g</td> <td>0.60 g</td><td>0.60 g</td><td>0.00 g</td> <td>0.60 g</td><td>0.45 g</td><td>0.00 g</td> <td>0.60 g</td><td>0.20 g</td><td>0.00 g</td> <td>0.60 g</td><td>0.60 g</td><td>0.00 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> </tr> <tr> <td>10.50 g</td><td>0.00 g</td><td>0.02 g</td> <td>36.30 g</td><td>0.00 g</td><td>0.08 g</td> <td>8.50 g</td><td>0.00 g</td><td>0.01 g</td> <td>10.50 g</td><td>0.00 g</td><td>0.02 g</td> <td>18.00 g</td><td>0.00 g</td><td>0.01 g</td> <td>8.50 g</td><td>0.00 g</td><td>0.01 g</td> <td>10.50 g</td><td>0.00 g</td><td>0.02 g</td> </tr> <tr> <td colspan="21">1,7</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	0.60 g	0.60 g	0.00 g	1.95 g	0.15 g	0.00 g	0.60 g	0.20 g	0.00 g	0.60 g	0.60 g	0.00 g	0.60 g	0.45 g	0.00 g	0.60 g	0.20 g	0.00 g	0.60 g	0.60 g	0.00 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	10.50 g	0.00 g	0.02 g	36.30 g	0.00 g	0.08 g	8.50 g	0.00 g	0.01 g	10.50 g	0.00 g	0.02 g	18.00 g	0.00 g	0.01 g	8.50 g	0.00 g	0.01 g	10.50 g	0.00 g	0.02 g	1,7																					<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> </tr> <tr> <td>0.60 g</td><td>0.60 g</td><td>0.00 g</td> <td>1.95 g</td><td>0.15 g</td><td>0.00 g</td> <td>0.60 g</td><td>0.20 g</td><td>0.00 g</td> <td>0.60 g</td><td>0.60 g</td><td>0.00 g</td> <td>0.60 g</td><td>0.45 g</td><td>0.00 g</td> <td>0.60 g</td><td>0.20 g</td><td>0.00 g</td> <td>0.60 g</td><td>0.60 g</td><td>0.00 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> </tr> <tr> <td>10.50 g</td><td>0.00 g</td><td>0.02 g</td> <td>36.30 g</td><td>0.00 g</td><td>0.08 g</td> <td>8.50 g</td><td>0.00 g</td><td>0.01 g</td> <td>10.50 g</td><td>0.00 g</td><td>0.02 g</td> <td>18.00 g</td><td>0.00 g</td><td>0.01 g</td> <td>8.50 g</td><td>0.00 g</td><td>0.01 g</td> <td>10.50 g</td><td>0.00 g</td><td>0.02 g</td> </tr> <tr> <td colspan="21">1,7</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	0.60 g	0.60 g	0.00 g	1.95 g	0.15 g	0.00 g	0.60 g	0.20 g	0.00 g	0.60 g	0.60 g	0.00 g	0.60 g	0.45 g	0.00 g	0.60 g	0.20 g	0.00 g	0.60 g	0.60 g	0.00 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	10.50 g	0.00 g	0.02 g	36.30 g	0.00 g	0.08 g	8.50 g	0.00 g	0.01 g	10.50 g	0.00 g	0.02 g	18.00 g	0.00 g	0.01 g	8.50 g	0.00 g	0.01 g	10.50 g	0.00 g	0.02 g	1,7																					<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> </tr> <tr> <td>0.60 g</td><td>0.60 g</td><td>0.00 g</td> <td>1.95 g</td><td>0.15 g</td><td>0.00 g</td> <td>0.60 g</td><td>0.20 g</td><td>0.00 g</td> <td>0.60 g</td><td>0.60 g</td><td>0.00 g</td> <td>0.60 g</td><td>0.45 g</td><td>0.00 g</td> <td>0.60 g</td><td>0.20 g</td><td>0.00 g</td> <td>0.60 g</td><td>0.60 g</td><td>0.00 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> </tr> <tr> <td>10.50 g</td><td>0.00 g</td><td>0.02 g</td> <td>36.30 g</td><td>0.00 g</td><td>0.08 g</td> <td>8.50 g</td><td>0.00 g</td><td>0.01 g</td> <td>10.50 g</td><td>0.00 g</td><td>0.02 g</td> <td>18.00 g</td><td>0.00 g</td><td>0.01 g</td> <td>8.50 g</td><td>0.00 g</td><td>0.01 g</td> <td>10.50 g</td><td>0.00 g</td><td>0.02 g</td> </tr> <tr> <td colspan="21">1,7</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	0.60 g	0.60 g	0.00 g	1.95 g	0.15 g	0.00 g	0.60 g	0.20 g	0.00 g	0.60 g	0.60 g	0.00 g	0.60 g	0.45 g	0.00 g	0.60 g	0.20 g	0.00 g	0.60 g	0.60 g	0.00 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	10.50 g	0.00 g	0.02 g	36.30 g	0.00 g	0.08 g	8.50 g	0.00 g	0.01 g	10.50 g	0.00 g	0.02 g	18.00 g	0.00 g	0.01 g	8.50 g	0.00 g	0.01 g	10.50 g	0.00 g	0.02 g	1,7																				
		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																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
		10.82 g	1.66 g	0.90 g	11.45 g	18.18 g	7.18 g	14.40 g	14.44 g	14.84 g	18.23 g	9.22 g	4.24 g	12.94 g	19.06 g	6.90 g	17.01 g	4.87 g	1.85 g	13.82 g	22.04 g	7.12 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
56.60 g	11.00 g	0.91 g	81.78 g	24.98 g	1.84 g	105.92 g	41.97 g	1.61 g	92.01 g	18.69 g	1.92 g	87.69 g	30.78 g	0.21 g	89.56 g	29.98 g	0.69 g	54.30 g	17.44 g	1.04 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
1,7																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
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																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
0.60 g	0.60 g	0.00 g	1.95 g	0.15 g	0.00 g	0.60 g	0.20 g	0.00 g	0.60 g	0.60 g	0.00 g	0.60 g	0.45 g	0.00 g	0.60 g	0.20 g	0.00 g	0.60 g	0.60 g	0.00 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
10.50 g	0.00 g	0.02 g	36.30 g	0.00 g	0.08 g	8.50 g	0.00 g	0.01 g	10.50 g	0.00 g	0.02 g	18.00 g	0.00 g	0.01 g	8.50 g	0.00 g	0.01 g	10.50 g	0.00 g	0.02 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
1,7																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
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																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
0.60 g	0.60 g	0.00 g	1.95 g	0.15 g	0.00 g	0.60 g	0.20 g	0.00 g	0.60 g	0.60 g	0.00 g	0.60 g	0.45 g	0.00 g	0.60 g	0.20 g	0.00 g	0.60 g	0.60 g	0.00 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
10.50 g	0.00 g	0.02 g	36.30 g	0.00 g	0.08 g	8.50 g	0.00 g	0.01 g	10.50 g	0.00 g	0.02 g	18.00 g	0.00 g	0.01 g	8.50 g	0.00 g	0.01 g	10.50 g	0.00 g	0.02 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
1,7																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
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																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
0.60 g	0.60 g	0.00 g	1.95 g	0.15 g	0.00 g	0.60 g	0.20 g	0.00 g	0.60 g	0.60 g	0.00 g	0.60 g	0.45 g	0.00 g	0.60 g	0.20 g	0.00 g	0.60 g	0.60 g	0.00 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
10.50 g	0.00 g	0.02 g	36.30 g	0.00 g	0.08 g	8.50 g	0.00 g	0.01 g	10.50 g	0.00 g	0.02 g	18.00 g	0.00 g	0.01 g	8.50 g	0.00 g	0.01 g	10.50 g	0.00 g	0.02 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
1,7																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
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																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
0.60 g	0.60 g	0.00 g	1.95 g	0.15 g	0.00 g	0.60 g	0.20 g	0.00 g	0.60 g	0.60 g	0.00 g	0.60 g	0.45 g	0.00 g	0.60 g	0.20 g	0.00 g	0.60 g	0.60 g	0.00 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
10.50 g	0.00 g	0.02 g	36.30 g	0.00 g	0.08 g	8.50 g	0.00 g	0.01 g	10.50 g	0.00 g	0.02 g	18.00 g	0.00 g	0.01 g	8.50 g	0.00 g	0.01 g	10.50 g	0.00 g	0.02 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
1,7																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
Tízórai Felnőtt	Alma Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ	Banán Energia: 157.45 Kcal / 658.14 KJ	Narancs Energia: 41.41 Kcal / 173.09 KJ	Alma Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ	Körte Energia: 79.49 Kcal / 332.27 KJ	Narancs Energia: 41.41 Kcal / 173.09 KJ	Alma Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
	<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> </tr> <tr> <td>0.60 g</td><td>0.60 g</td><td>0.00 g</td> <td>1.95 g</td><td>0.15 g</td><td>0.00 g</td> <td>0.60 g</td><td>0.20 g</td><td>0.00 g</td> <td>0.60 g</td><td>0.60 g</td><td>0.00 g</td> <td>0.60 g</td><td>0.45 g</td><td>0.00 g</td> <td>0.60 g</td><td>0.20 g</td><td>0.00 g</td> <td>0.60 g</td><td>0.60 g</td><td>0.00 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> </tr> <tr> <td>10.50 g</td><td>0.00 g</td><td>0.02 g</td> <td>36.30 g</td><td>0.00 g</td><td>0.08 g</td> <td>8.50 g</td><td>0.00 g</td><td>0.01 g</td> <td>10.50 g</td><td>0.00 g</td><td>0.02 g</td> <td>18.00 g</td><td>0.00 g</td><td>0.01 g</td> <td>8.50 g</td><td>0.00 g</td><td>0.01 g</td> <td>10.50 g</td><td>0.00 g</td><td>0.02 g</td> </tr> <tr> <td colspan="21">1,7</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	0.60 g	0.60 g	0.00 g	1.95 g	0.15 g	0.00 g	0.60 g	0.20 g	0.00 g	0.60 g	0.60 g	0.00 g	0.60 g	0.45 g	0.00 g	0.60 g	0.20 g	0.00 g	0.60 g	0.60 g	0.00 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	10.50 g	0.00 g	0.02 g	36.30 g	0.00 g	0.08 g	8.50 g	0.00 g	0.01 g	10.50 g	0.00 g	0.02 g	18.00 g	0.00 g	0.01 g	8.50 g	0.00 g	0.01 g	10.50 g	0.00 g	0.02 g	1,7																					<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> </tr> <tr> <td>0.60 g</td><td>0.60 g</td><td>0.00 g</td> <td>1.95 g</td><td>0.15 g</td><td>0.00 g</td> <td>0.60 g</td><td>0.20 g</td><td>0.00 g</td> <td>0.60 g</td><td>0.60 g</td><td>0.00 g</td> <td>0.60 g</td><td>0.45 g</td><td>0.00 g</td> <td>0.60 g</td><td>0.20 g</td><td>0.00 g</td> <td>0.60 g</td><td>0.60 g</td><td>0.00 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> </tr> <tr> <td>10.50 g</td><td>0.00 g</td><td>0.02 g</td> <td>36.30 g</td><td>0.00 g</td><td>0.08 g</td> <td>8.50 g</td><td>0.00 g</td><td>0.01 g</td> <td>10.50 g</td><td>0.00 g</td><td>0.02 g</td> <td>18.00 g</td><td>0.00 g</td><td>0.01 g</td> <td>8.50 g</td><td>0.00 g</td><td>0.01 g</td> <td>10.50 g</td><td>0.00 g</td><td>0.02 g</td> </tr> <tr> <td colspan="21">1,7</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	0.60 g	0.60 g	0.00 g	1.95 g	0.15 g	0.00 g	0.60 g	0.20 g	0.00 g	0.60 g	0.60 g	0.00 g	0.60 g	0.45 g	0.00 g	0.60 g	0.20 g	0.00 g	0.60 g	0.60 g	0.00 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	10.50 g	0.00 g	0.02 g	36.30 g	0.00 g	0.08 g	8.50 g	0.00 g	0.01 g	10.50 g	0.00 g	0.02 g	18.00 g	0.00 g	0.01 g	8.50 g	0.00 g	0.01 g	10.50 g	0.00 g	0.02 g	1,7																					<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> </tr> <tr> <td>0.60 g</td><td>0.60 g</td><td>0.00 g</td> <td>1.95 g</td><td>0.15 g</td><td>0.00 g</td> <td>0.60 g</td><td>0.20 g</td><td>0.00 g</td> <td>0.60 g</td><td>0.60 g</td><td>0.00 g</td> <td>0.60 g</td><td>0.45 g</td><td>0.00 g</td> <td>0.60 g</td><td>0.20 g</td><td>0.00 g</td> <td>0.60 g</td><td>0.60 g</td><td>0.00 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> </tr> <tr> <td>10.50 g</td><td>0.00 g</td><td>0.02 g</td> <td>36.30 g</td><td>0.00 g</td><td>0.08 g</td> <td>8.50 g</td><td>0.00 g</td><td>0.01 g</td> <td>10.50 g</td><td>0.00 g</td><td>0.02 g</td> <td>18.00 g</td><td>0.00 g</td><td>0.01 g</td> <td>8.50 g</td><td>0.00 g</td><td>0.01 g</td> <td>10.50 g</td><td>0.00 g</td><td>0.02 g</td> </tr> <tr> <td colspan="21">1,7</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	0.60 g	0.60 g	0.00 g	1.95 g	0.15 g	0.00 g	0.60 g	0.20 g	0.00 g	0.60 g	0.60 g	0.00 g	0.60 g	0.45 g	0.00 g	0.60 g	0.20 g	0.00 g	0.60 g	0.60 g	0.00 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	10.50 g	0.00 g	0.02 g	36.30 g	0.00 g	0.08 g	8.50 g	0.00 g	0.01 g	10.50 g	0.00 g	0.02 g	18.00 g	0.00 g	0.01 g	8.50 g	0.00 g	0.01 g	10.50 g	0.00 g	0.02 g	1,7																					<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> </tr> <tr> <td>0.60 g</td><td>0.60 g</td><td>0.00 g</td> <td>1.95 g</td><td>0.15 g</td><td>0.00 g</td> <td>0.60 g</td><td>0.20 g</td><td>0.00 g</td> <td>0.60 g</td><td>0.60 g</td><td>0.00 g</td> <td>0.60 g</td><td>0.45 g</td><td>0.00 g</td> <td>0.60 g</td><td>0.20 g</td><td>0.00 g</td> <td>0.60 g</td><td>0.60 g</td><td>0.00 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> </tr> <tr> <td>10.50 g</td><td>0.00 g</td><td>0.02 g</td> <td>36.30 g</td><td>0.00 g</td><td>0.08 g</td> <td>8.50 g</td><td>0.00 g</td><td>0.01 g</td> <td>10.50 g</td><td>0.00 g</td><td>0.02 g</td> <td>18.00 g</td><td>0.00 g</td><td>0.01 g</td> <td>8.50 g</td><td>0.00 g</td><td>0.01 g</td> <td>10.50 g</td><td>0.00 g</td><td>0.02 g</td> </tr> <tr> <td colspan="21">1,7</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	0.60 g	0.60 g	0.00 g	1.95 g	0.15 g	0.00 g	0.60 g	0.20 g	0.00 g	0.60 g	0.60 g	0.00 g	0.60 g	0.45 g	0.00 g	0.60 g	0.20 g	0.00 g	0.60 g	0.60 g	0.00 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	10.50 g	0.00 g	0.02 g	36.30 g	0.00 g	0.08 g	8.50 g	0.00 g	0.01 g	10.50 g	0.00 g	0.02 g	18.00 g	0.00 g	0.01 g	8.50 g	0.00 g	0.01 g	10.50 g	0.00 g	0.02 g	1,7																																																																																																																															
	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																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	0.60 g	0.60 g	0.00 g	1.95 g	0.15 g	0.00 g	0.60 g	0.20 g	0.00 g	0.60 g	0.60 g	0.00 g	0.60 g	0.45 g	0.00 g	0.60 g	0.20 g	0.00 g	0.60 g	0.60 g	0.00 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
10.50 g	0.00 g	0.02 g	36.30 g	0.00 g	0.08 g	8.50 g	0.00 g	0.01 g	10.50 g	0.00 g	0.02 g	18.00 g	0.00 g	0.01 g	8.50 g	0.00 g	0.01 g	10.50 g	0.00 g	0.02 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
1,7																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
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																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
0.60 g	0.60 g	0.00 g	1.95 g	0.15 g	0.00 g	0.60 g	0.20 g	0.00 g	0.60 g	0.60 g	0.00 g	0.60 g	0.45 g	0.00 g	0.60 g	0.20 g	0.00 g	0.60 g	0.60 g	0.00 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
10.50 g	0.00 g	0.02 g	36.30 g	0.00 g	0.08 g	8.50 g	0.00 g	0.01 g	10.50 g	0.00 g	0.02 g	18.00 g	0.00 g	0.01 g	8.50 g	0.00 g	0.01 g	10.50 g	0.00 g	0.02 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
1,7																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
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																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
0.60 g	0.60 g	0.00 g	1.95 g	0.15 g	0.00 g	0.60 g	0.20 g	0.00 g	0.60 g	0.60 g	0.00 g	0.60 g	0.45 g	0.00 g	0.60 g	0.20 g	0.00 g	0.60 g	0.60 g	0.00 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
10.50 g	0.00 g	0.02 g	36.30 g	0.00 g	0.08 g	8.50 g	0.00 g	0.01 g	10.50 g	0.00 g	0.02 g	18.00 g	0.00 g	0.01 g	8.50 g	0.00 g	0.01 g	10.50 g	0.00 g	0.02 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
1,7																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
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																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
0.60 g	0.60 g	0.00 g	1.95 g	0.15 g	0.00 g	0.60 g	0.20 g	0.00 g	0.60 g	0.60 g	0.00 g	0.60 g	0.45 g	0.00 g	0.60 g	0.20 g	0.00 g	0.60 g	0.60 g	0.00 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
10.50 g	0.00 g	0.02 g	36.30 g	0.00 g	0.08 g	8.50 g	0.00 g	0.01 g	10.50 g	0.00 g	0.02 g	18.00 g	0.00 g	0.01 g	8.50 g	0.00 g	0.01 g	10.50 g	0.00 g	0.02 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
1,7																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
Ebéd Felnőtt	Füstölt sajtos karfiolkrémleves Levesgyönggyel Paprikás burgonya Céklasalátával Energia: 827.98 Kcal / 3,460.96 KJ	Csontleves Cérnametéllel Toscan csirkeragu Penne tésztaival Energia: 524.36 Kcal / 2,191.82 KJ	Palóc gulyásleves Tejberizs Gyümölcsraguval Alma Energia: 840.59 Kcal / 3,513.67 KJ	Zöldborsóleves Paradicsomos káposztafőzelék Sertéspörkölttel Félbarna kenyérrrel Energia: 859.99 Kcal / 3,594.76 KJ	Brokkolikrémeves Pírtott kenyérgöccsével Pásztortarhonya Káposztasalátával Energia: 989.36 Kcal / 4,135.52 KJ	Sertésraguleves Rizsfelfűjt Gyümölcsöntettel Energia: 935.91 Kcal / 3,912.10 KJ	Újházi tyúkhúsleves Natúr szelet Gyümölcsmártással Pírtott darával Energia: 985.58 Kcal / 4,119.72 KJ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
	<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> </tr> <tr> <td>27.89 g</td><td>42.22 g</td><td>14.00 g</td> <td>20.01 g</td><td>14.02 g</td><td>3.28 g</td> <td>29.47 g</td><td>20.23 g</td><td>6.02 g</td> <td>35.17 g</td><td>44.57 g</td><td>11.04 g</td> <td>38.46 g</td><td>39.49 g</td><td>11.86 g</td> <td>31.64 g</td><td>22.89 g</td><td>6.57 g</td> <td>59.99 g</td><td>47.21 g</td><td>13.07 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> </tr> <tr> <td>82.20 g</td><td>8.31 g</td><td>7.68 g</td> <td>79.07 g</td><td>6.08 g</td><td>4.79 g</td> <td>133.13 g</td><td>32.48 g</td><td>3.47 g</td> <td>78.76 g</td><td>1.07 g</td><td>3.94 g</td> <td>118.18 g</td><td>15.03 g</td><td>5.65 g</td> <td>153.21 g</td><td>58.00 g</td><td>3.17 g</td> <td>85.59 g</td><td>15.01 g</td><td>3.26 g</td> </tr> <tr> <td colspan="21">1,3,7,15,(6),(10),(11)</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	27.89 g	42.22 g	14.00 g	20.01 g	14.02 g	3.28 g	29.47 g	20.23 g	6.02 g	35.17 g	44.57 g	11.04 g	38.46 g	39.49 g	11.86 g	31.64 g	22.89 g	6.57 g	59.99 g	47.21 g	13.07 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	82.20 g	8.31 g	7.68 g	79.07 g	6.08 g	4.79 g	133.13 g	32.48 g	3.47 g	78.76 g	1.07 g	3.94 g	118.18 g	15.03 g	5.65 g	153.21 g	58.00 g	3.17 g	85.59 g	15.01 g	3.26 g	1,3,7,15,(6),(10),(11)																					<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> </tr> <tr> <td>20.01 g</td><td>14.02 g</td><td>3.28 g</td> <td>29.47 g</td><td>20.23 g</td><td>6.02 g</td> <td>35.17 g</td><td>44.57 g</td><td>11.04 g</td> <td>38.46 g</td><td>39.49 g</td><td>11.86 g</td> <td>31.64 g</td><td>22.89 g</td><td>6.57 g</td> <td>59.99 g</td><td>47.21 g</td><td>13.07 g</td> <td>85.59 g</td><td>15.01 g</td><td>3.26 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> </tr> <tr> <td>79.07 g</td><td>6.08 g</td><td>4.79 g</td> <td>133.13 g</td><td>32.48 g</td><td>3.47 g</td> <td>78.76 g</td><td>1.07 g</td><td>3.94 g</td> <td>118.18 g</td><td>15.03 g</td><td>5.65 g</td> <td>153.21 g</td><td>58.00 g</td><td>3.17 g</td> <td>85.59 g</td><td>15.01 g</td><td>3.26 g</td> <td>153.21 g</td><td>58.00 g</td><td>3.17 g</td> </tr> <tr> <td colspan="21">1,3,9</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	20.01 g	14.02 g	3.28 g	29.47 g	20.23 g	6.02 g	35.17 g	44.57 g	11.04 g	38.46 g	39.49 g	11.86 g	31.64 g	22.89 g	6.57 g	59.99 g	47.21 g	13.07 g	85.59 g	15.01 g	3.26 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	79.07 g	6.08 g	4.79 g	133.13 g	32.48 g	3.47 g	78.76 g	1.07 g	3.94 g	118.18 g	15.03 g	5.65 g	153.21 g	58.00 g	3.17 g	85.59 g	15.01 g	3.26 g	153.21 g	58.00 g	3.17 g	1,3,9																					<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> </tr> <tr> <td>29.47 g</td><td>20.23 g</td><td>6.02 g</td> <td>35.17 g</td><td>44.57 g</td><td>11.04 g</td> <td>38.46 g</td><td>39.49 g</td><td>11.86 g</td> <td>31.64 g</td><td>22.89 g</td><td>6.57 g</td> <td>59.99 g</td><td>47.21 g</td><td>13.07 g</td> <td>85.59 g</td><td>15.01 g</td><td>3.26 g</td> <td>153.21 g</td><td>58.00 g</td><td>3.17 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> </tr> <tr> <td>29.47 g</td><td>20.23 g</td><td>6.02 g</td> <td>35.17 g</td><td>44.57 g</td><td>11.04 g</td> <td>38.46 g</td><td>39.49 g</td><td>11.86 g</td> <td>31.64 g</td><td>22.89 g</td><td>6.57 g</td> <td>59.99 g</td><td>47.21 g</td><td>13.07 g</td> <td>85.59 g</td><td>15.01 g</td><td>3.26 g</td> <td>153.21 g</td><td>58.00 g</td><td>3.17 g</td> </tr> <tr> <td colspan="21">1,7</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	29.47 g	20.23 g	6.02 g	35.17 g	44.57 g	11.04 g	38.46 g	39.49 g	11.86 g	31.64 g	22.89 g	6.57 g	59.99 g	47.21 g	13.07 g	85.59 g	15.01 g	3.26 g	153.21 g	58.00 g	3.17 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	29.47 g	20.23 g	6.02 g	35.17 g	44.57 g	11.04 g	38.46 g	39.49 g	11.86 g	31.64 g	22.89 g	6.57 g	59.99 g	47.21 g	13.07 g	85.59 g	15.01 g	3.26 g	153.21 g	58.00 g	3.17 g	1,7																					<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> </tr> <tr> <td>35.17 g</td><td>44.57 g</td><td>11.04 g</td> <td>38.46 g</td><td>39.49 g</td><td>11.86 g</td> <td>31.64 g</td><td>22.89 g</td><td>6.57 g</td> <td>59.99 g</td><td>47.21 g</td><td>13.07 g</td> <td>85.59 g</td><td>15.01 g</td><td>3.26 g</td> <td>153.21 g</td><td>58.00 g</td><td>3.17 g</td> <td>153.21 g</td><td>58.00 g</td><td>3.17 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> </tr> <tr> <td>78.76 g</td><td>1.07 g</td><td>3.94 g</td> <td>118.18 g</td><td>15.03 g</td><td>5.65 g</td> <td>153.21 g</td><td>58.00 g</td><td>3.17 g</td> <td>85.59 g</td><td>15.01 g</td><td>3.26 g</td> <td>153.21 g</td><td>58.00 g</td><td>3.17 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	35.17 g	44.57 g	11.04 g	38.46 g	39.49 g	11.86 g	31.64 g	22.89 g	6.57 g	59.99 g	47.21 g	13.07 g	85.59 g	15.01 g	3.26 g	153.21 g	58.00 g	3.17 g	153.21 g	58.00 g	3.17 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	78.76 g	1.07 g	3.94 g	118.18 g	15.03 g	5.65 g	153.21 g	58.00 g	3.17 g	85.59 g	15.01 g	3.26 g	153.21 g	58.00 g	3.17 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																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	27.89 g	42.22 g	14.00 g	20.01 g	14.02 g	3.28 g	29.47 g	20.23 g	6.02 g	35.17 g	44.57 g	11.04 g	38.46 g	39.49 g	11.86 g	31.64 g	22.89 g	6.57 g	59.99 g	47.21 g	13.07 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
82.20 g	8.31 g	7.68 g	79.07 g	6.08 g	4.79 g	133.13 g	32.48 g	3.47 g	78.76 g	1.07 g	3.94 g	118.18 g	15.03 g	5.65 g	153.21 g	58.00 g	3.17 g	85.59 g	15.01 g	3.26 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
1,3,7,15,(6),(10),(11)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
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																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
20.01 g	14.02 g	3.28 g	29.47 g	20.23 g	6.02 g	35.17 g	44.57 g	11.04 g	38.46 g	39.49 g	11.86 g	31.64 g	22.89 g	6.57 g	59.99 g	47.21 g	13.07 g	85.59 g	15.01 g	3.26 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
79.07 g	6.08 g	4.79 g	133.13 g	32.48 g	3.47 g	78.76 g	1.07 g	3.94 g	118.18 g	15.03 g	5.65 g	153.21 g	58.00 g	3.17 g	85.59 g	15.01 g	3.26 g	153.21 g	58.00 g	3.17 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
1,3,9																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
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																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
29.47 g	20.23 g	6.02 g	35.17 g	44.57 g	11.04 g	38.46 g	39.49 g	11.86 g	31.64 g	22.89 g	6.57 g	59.99 g	47.21 g	13.07 g	85.59 g	15.01 g	3.26 g	153.21 g	58.00 g	3.17 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
29.47 g	20.23 g	6.02 g	35.17 g	44.57 g	11.04 g	38.46 g	39.49 g	11.86 g	31.64 g	22.89 g	6.57 g	59.99 g	47.21 g	13.07 g	85.59 g	15.01 g	3.26 g	153.21 g	58.00 g	3.17 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
1,7																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
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																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
35.17 g	44.57 g	11.04 g	38.46 g	39.49 g	11.86 g	31.64 g	22.89 g	6.57 g	59.99 g	47.21 g	13.07 g	85.59 g	15.01 g	3.26 g	153.21 g	58.00 g	3.17 g	153.21 g	58.00 g	3.17 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
78.76 g	1.07 g	3.94 g	118.18 g	15.03 g	5.65 g	153.21 g	58.00 g	3.17 g	85.59 g	15.01 g	3.26 g	153.21 g	58.00 g	3.17 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					