



Étlap



Reggeli, Tízórai, Ebéd, Uzsonna, Vacsora, Pótétkezés étkezésekre

Kölyök Kft. 00 Központ

2018.06.01. - 2018.06.30.

Diéta	Időpont		Tízórai		Ebéd		Uzsonna	
(00159) Gluténmentes ovis	2018.06.01 péntek	Napi összesen	Tej 2dl , Méz, Margarin 20%, Glutén mentes kenyér		Paradicsom leves L.É. ovis, Csíkos tokány L.É. ovis, Párolt rizs ovi, Színes saláta ovis		Mákos pogácsa L.É. ovis, Gyümölcs	
			Energia(Kcal / Kj)	Energia		Energia		Energia
		980,19/4 097,19	282,00/1 178,76		593,22/2 479,66		104,97/438,77	
	Fehérje(g)	25,35	Fehérje	Zsír	Fehérje	Zsír	Fehérje	Zsír
	Zsír(g)	38,73	7,62	6,65	15,65	26,61	2,08	5,47
	T.Zsír(sav)(g)	10,35	T.Zsír(sav)	Szénhidrát	T.Zsír(sav)	Szénhidrát	T.Zsír(sav)	Szénhidrát
	Szénhidrát(g)	130,91	2,60	47,30	6,28	71,98	1,47	11,63
	Cukor(g)	23,75	Cukor	Só	Cukor	Só	Cukor	Só
	Só(g)	3,55	14,10	0,39	9,50	2,83	0,15	0,33
2018.06.04 hétfő	Napi összesen	Tej 2dl ovi, Margarin 20%, Párizsi, Glutén mentes kenyér		Burgonyaleves L.É. ovis, Gyümölcsmártás L.É. ovis, Piritott dara L.É. ovis, Naturszelet L.É. ovis		Paprikás felvágott, Zöldség, Glutén mentes kenyér		
		Energia(Kcal / Kj)	Energia		Energia		Energia	
		1 022,53/4 274,18	264,91/1 107,32		624,18/2 609,07		133,44/557,78	
	Fehérje(g)	32,22	Fehérje	Zsír	Fehérje	Zsír	Fehérje	Zsír
	Zsír(g)	32,86	9,35	9,38	21,91	23,24	0,96	0,24
	T.Zsír(sav)(g)	8,47	T.Zsír(sav)	Szénhidrát	T.Zsír(sav)	Szénhidrát	T.Zsír(sav)	Szénhidrát
	Szénhidrát(g)	140,92	3,63	35,18	4,82	80,33	0,02	25,41
	Cukor(g)	15,47	Cukor	Só	Cukor	Só	Cukor	Só
	Só(g)	2,83	1,95	0,73	12,02	2,08	1,50	0,02
2018.06.05 kedd	Napi összesen	Tej 2dl ovi, Vajkrém natur, Főtt tojás karika ovis, Zöldség, Glutén mentes kenyér		Piritott csirkemáj ovis, Párolt rizs ovi, Csemege uborka, Zöldségkrémleves L.É. ovis		Gyümölcsjoghurt, Glutén mentes kenyér		
		Energia(Kcal / Kj)	Energia		Energia		Energia	
		1 065,78/4 454,96	296,37/1 238,83		499,88/2 089,50		269,53/1 126,64	
	Fehérje(g)	36,78	Fehérje	Zsír	Fehérje	Zsír	Fehérje	Zsír
	Zsír(g)	35,90	10,84	11,64	19,75	18,32	6,19	5,94
	T.Zsír(sav)(g)	11,67	T.Zsír(sav)	Szénhidrát	T.Zsír(sav)	Szénhidrát	T.Zsír(sav)	Szénhidrát
	Szénhidrát(g)	146,59	5,17	36,43	3,35	63,20	3,15	46,96
	Cukor(g)	16,61	Cukor	Só	Cukor	Só	Cukor	Só
	Só(g)	3,52	1,50	0,36	0,62	2,65	14,49	0,51





Étlap



Reggeli, Tízórai, Ebéd, Uzsonna, Vacsora, Pótétkezés étkezésekre

Kölyök Kft. 00 Központ

2018.06.01. - 2018.06.30.

Diéta	Időpont		Tízórai		Ebéd		Uzsonna	
(00159) Gluténmentes ovis	2018.06.06 szerda	Napi összesen	Citromos tea ovis, Margarin 20%, Olajoshal, Glutén mentes kenyér		Karfiolleves tejf. L.É. ovis, Bolognai makaróni L.É.ovis, Gyümölcs		Körözött ovis, Glutén mentes kenyér	
			Energia(Kcal / Kj) 956,76/3 999,26		Energia 233,61/976,49		Energia 522,75/2 185,10	
	Fehérje(g)	26,24	Fehérje	Zsír	Fehérje	Zsír	Fehérje	Zsír
	Zsír(g)	34,54	4,47	6,91	12,48	21,96	9,29	5,67
	T.Zsír(sav)(g)	12,01	T.Zsír(sav)	Szénhidrát	T.Zsír(sav)	Szénhidrát	T.Zsír(sav)	Szénhidrát
	Szénhidrát(g)	133,29	1,81	37,78	7,17	67,98	3,03	27,53
	Cukor(g)	18,65	Cukor	Só	Cukor	Só	Cukor	Só
	Só(g)	3,16	14,94	0,34	2,21	1,79	1,50	1,03
	2018.06.07 csütörtök	Napi összesen	Margarin 20%, Barackíz, Glutén mentes kenyér, Tej 2dl		Főtt tojás ovis, Parajfőzelék L.É. ovis, Glutén mentes kenyér, Sütemény L. É. gyerek		Zöldség, Házi májkremes kenyér L.É.ovis	
			Energia(Kcal / Kj) 1 180,84/4 935,91		Energia 276,29/1 154,89		Energia 678,96/2 838,05	
	Fehérje(g)	27,54	Fehérje	Zsír	Fehérje	Zsír	Fehérje	Zsír
	Zsír(g)	37,17	7,64	6,65	16,15	26,02	3,75	4,50
	T.Zsír(sav)(g)	10,01	T.Zsír(sav)	Szénhidrát	T.Zsír(sav)	Szénhidrát	T.Zsír(sav)	Szénhidrát
	Szénhidrát(g)	181,49	2,60	45,85	5,49	93,84	1,92	41,80
Cukor(g)	37,63	Cukor	Só	Cukor	Só	Cukor	Só	
Só(g)	2,07	11,30	0,39	23,83	1,24	2,50	0,44	
2018.06.08 péntek	Napi összesen	Főtt virsli ovis, Ketchup Univer, Glutén mentes kenyér, Tej 2dl		Mexikói rizs ovis, Színes saláta ovis, Sárgaborsólev keny.koc.L.Éovis, Rántott szelet L.É. ovis		Vajkrém natur, Gyümölcs, Glutén mentes kenyér		
		Energia(Kcal / Kj) 1 227,62/5 131,45		Energia 350,47/1 464,96		Energia 695,89/2 908,82		Energia 181,26/757,67
Fehérje(g)	42,00	Fehérje	Zsír	Fehérje	Zsír	Fehérje	Zsír	
Zsír(g)	51,21	15,11	15,19	25,67	29,63	1,22	6,39	
T.Zsír(sav)(g)	13,81	T.Zsír(sav)	Szénhidrát	T.Zsír(sav)	Szénhidrát	T.Zsír(sav)	Szénhidrát	
Szénhidrát(g)	147,24	6,25	37,63	4,64	80,60	2,92	29,01	
Cukor(g)	6,41	Cukor	Só	Cukor	Só	Cukor	Só	
Só(g)	3,80	2,90	2,01	2,01	1,76	1,50	0,03	





Étlap



Reggeli, Tízórai, Ebéd, Uzsonna, Vacsora, Pótétkezés étkezésekre

Kölyök Kft. 00 Központ

2018.06.01. - 2018.06.30.

Diéta	Időpont	Tízórai	Ebéd	Uzsonna		
(00159) Gluténmentes ovis	2018.06.11 hétfő	Kakaó ovis, Margarin 20%, Gépsonka, Glutén mentes kenyér, Zöldség		Tojásos leves L.É. ovis, Édeskáposzta főzelék L.É. ovis, Párolt sertésragu ovis, Glutén mentes kenyér	Margarin 20%, Tavaszi felvágott, Zöldség, Glutén mentes kenyér	
	Napi összesen					
	Energia(Kcal / Kj)		Energia		Energia	
	938,77/3 924,06		302,21/1 263,24		467,29/1 953,27	
	Fehérje(g)	31,86	Fehérje	Zsír	Fehérje	Zsír
	Zsír(g)	31,72	11,21	8,09	17,98	17,70
	T.Zsír(g)	8,12	T.Zsír(g)	Szénhidrát	T.Zsír(g)	Szénhidrát
	Szénhidrát(g)	129,22	3,13	45,50	3,19	57,91
	Cukor(g)	15,41	Cukor	Só	Cukor	Só
	Só(g)	2,69	11,94	0,54	1,52	1,75
	2018.06.12 kedd	Gyümölcs tea ovis, Sárgarépa sajtkrém ovis, Glutén mentes kenyér		Ivólé, Rizses hús s.lapocka ovis, Színes saláta ovis	Ívóyoghurt, Glutén mentes kenyér	
	Napi összesen					
	Energia(Kcal / Kj)		Energia		Energia	
931,87/3 895,22		196,73/822,33		565,61/2 364,25		
Fehérje(g)	23,93	Fehérje	Zsír	Fehérje	Zsír	
Zsír(g)	25,78	2,91	5,92	13,62	19,51	
T.Zsír(g)	39,13	T.Zsír(g)	Szénhidrát	T.Zsír(g)	Szénhidrát	
Szénhidrát(g)	148,57	2,40	32,35	36,60	82,51	
Cukor(g)	31,48	Cukor	Só	Cukor	Só	
Só(g)	2,35	8,49	0,28	21,49	1,45	
2018.06.13 szerda	Citromos tea ovis, Zöldség, Glutén mentes kenyér, Szárnyas húskrém reg L.É. ovis		Babgulyás L.É. ovis, Sajtostészta L.É. ovis, Gyümölcs	Margarin 20%, Soproni felvágott, Glutén mentes kenyér		
Napi összesen						
Energia(Kcal / Kj)		Energia		Energia		
1 087,60/4 546,17		243,72/1 018,75		657,79/2 749,56		
Fehérje(g)	25,12	Fehérje	Zsír	Fehérje	Zsír	
Zsír(g)	44,19	4,20	7,25	18,10	28,67	
T.Zsír(g)	13,29	T.Zsír(g)	Szénhidrát	T.Zsír(g)	Szénhidrát	
Szénhidrát(g)	145,16	1,97	39,77	8,63	80,79	
Cukor(g)	16,44	Cukor	Só	Cukor	Só	
Só(g)	1,96	14,49	0,45	0,00	1,39	





Étlap



Reggeli, Tízórai, Ebéd, Uzsonna, Vacsora, Pótétkezés étkezésekre

Kölyök Kft. 00 Központ

2018.06.01. - 2018.06.30.

Diéta	Időpont		Tízórai		Ebéd		Uzsonna			
(00159) Gluténmentes ovis	2018.06. 14 csütörtök	Napi összesen	Kukoricapehely (corn flakes), Tej 2dl		Pulyka pörkölt ovi, Tökfőzelék L.É. ovis, Glutén mentes kenyér, Sütemény L. É. gyerek		Sajtkrém, snidlinges, Zöldség, Glutén mentes kenyér			
									Energia(Kcal / Kj)	Energia
		1 105,66/4 621,66		221,29/924,99		718,32/3 002,58		166,05/694,09		
	Fehérje(g)	29,51	Fehérje	Zsír	Fehérje	Zsír	Fehérje	Zsír		
	Zsír(g)	40,36	8,18	5,94	19,54	28,40	1,79	6,02		
	T.Zsír(sav)(g)	13,24	T.Zsír(sav)	Szénhidrát	T.Zsír(sav)	Szénhidrát	T.Zsír(sav)	Szénhidrát		
	Szénhidrát(g)	153,89	2,95	33,37	6,83	94,81	3,46	25,71		
	Cukor(g)	26,84	Cukor	Só	Cukor	Só	Cukor	Só		
	Só(g)	3,25	0,00	0,27	25,34	2,78	1,50	0,20		
	2018.06. 15 péntek	Napi összesen	Glutén mentes kenyér, Margarin 20%, Méz, Tej 2dl		Sült csirkecomb ovis, Csemege uborka, Zöldbableves zölds. L.É. ovis, Hagymás törtburgonya ovi		Gyümölcs, Tökmagos pogácsa L.É. ovis			
									Energia(Kcal / Kj)	Energia
		1 056,74/4 417,17		282,00/1 178,76		616,25/2 575,93		158,49/662,49		
Fehérje(g)	56,93	Fehérje	Zsír	Fehérje	Zsír	Fehérje	Zsír			
Zsír(g)	35,83	7,62	6,65	45,09	21,88	4,22	7,30			
T.Zsír(sav)(g)	7,58	T.Zsír(sav)	Szénhidrát	T.Zsír(sav)	Szénhidrát	T.Zsír(sav)	Szénhidrát			
Szénhidrát(g)	124,29	2,60	47,30	3,80	58,34	1,18	18,65			
Cukor(g)	14,24	Cukor	Só	Cukor	Só	Cukor	Só			
Só(g)	2,83	14,10	0,39	0,14	2,20	0,00	0,24			
2018.06. 18 hétfő	Napi összesen	Margarin 20%, Gépsonka, Glutén mentes kenyér, Tej 2dl		Daragaluskaleves L.É. ovis, Sárgaborsófőzelék L. É. ovis, Sertés pörkölt ovi, Glutén mentes kenyér		Turista felvágott, Margarin 20%, Zöldség, Glutén mentes kenyér				
								Energia(Kcal / Kj)	Energia	Energia
	1 128,57/4 717,42		256,43/1 071,88		706,37/2 952,63		165,77/692,92			
Fehérje(g)	43,35	Fehérje	Zsír	Fehérje	Zsír	Fehérje	Zsír			
Zsír(g)	41,60	10,95	7,72	28,10	28,91	4,30	4,97			
T.Zsír(sav)(g)	10,76	T.Zsír(sav)	Szénhidrát	T.Zsír(sav)	Szénhidrát	T.Zsír(sav)	Szénhidrát			
Szénhidrát(g)	142,97	2,96	35,21	6,40	82,28	1,40	25,48			
Cukor(g)	5,41	Cukor	Só	Cukor	Só	Cukor	Só			
Só(g)	3,45	1,95	0,56	1,51	2,77	1,95	0,12			





Étlap



Reggeli, Tízórai, Ebéd, Uzsonna, Vacsora, Pótétkezés étkezésekre

Kölyök Kft. 00 Központ

2018.06.01. - 2018.06.30.

Diéta	Időpont	Tízórai	Ebéd	Uzsonna
(00159) Gluténmentes ovis	2018.06.19 kedd	Gyümölcsstea ovis, Házi májkrémes kenyér L.É.ovis, Zöldség	Paradicsom leves L.É. ovis, Párizsi sertésszelet L.É. ovis, Párolt rizs ovi, Céklaaláta ovi	Narancsos túrókrém ovis, Glutén mentes kenyér
	Napi összesen			
	Energia(Kcal / Kj)	Energia	Energia	Energia
	1 277,99/5 342,00	254,96/1 065,73	849,02/3 548,90	174,01/727,36
	Fehérje(g)	Fehérje	Fehérje	Fehérje
	28,97	Zsír	Zsír	Zsír
	47,68	3,76	22,80	2,41
	4,50	4,50	38,07	5,11
	T.Zsír(g)	T.Zsír(g)	T.Zsír(g)	T.Zsír(g)
	9,04	Szénhidrát	Szénhidrát	Szénhidrát
180,43	1,92	5,58	1,54	
49,01	102,52	28,90	28,90	
Cukor(g)	Cukor	Cukor	Cukor	
28,60	Só	Só	Só	
0,44	15,99	3,99	3,12	
Só(g)	9,49	0,44	0,09	
2018.06.20 szerda	Magyaros vajkrém, Főtt tojás karika ovis, Glutén mentes kenyér, Tej 2dl	Frankfurti leves L.É. ovis, Mákos metélt L.É. ovis, Gyümölcs	Gyümölcsjoghurt, Glutén mentes kenyér	
Napi összesen				
Energia(Kcal / Kj)	Energia	Energia	Energia	
1 095,57/4 579,48	290,49/1 214,25	535,55/2 238,60	269,53/1 126,64	
Fehérje(g)	Fehérje	Fehérje	Fehérje	
27,74	Zsír	Zsír	Zsír	
38,42	10,48	11,55	6,19	
11,07	20,93	5,94	5,94	
T.Zsír(g)	T.Zsír(g)	T.Zsír(g)	T.Zsír(g)	
13,82	Szénhidrát	Szénhidrát	Szénhidrát	
157,35	5,17	35,53	3,15	
46,96	5,50	74,86	46,96	
Cukor(g)	Cukor	Cukor	Cukor	
30,98	Só	Só	Só	
0,36	14,99	1,51	14,49	
Só(g)	1,50	0,36	0,51	
2018.06.21 csütörtök	Margarin 20%, Zala felvágott, Glutén mentes kenyér, Tej 2dl	Ivólé, Párolt pulykaragu ovis, Burgonyafőzelék L.É. ovis, Glutén mentes kenyér	Gyümölcs, Margarin 20%, Glutén mentes kenyér	
Napi összesen				
Energia(Kcal / Kj)	Energia	Energia	Energia	
1 067,26/4 461,15	269,69/1 127,30	640,83/2 678,67	156,74/655,17	
Fehérje(g)	Fehérje	Fehérje	Fehérje	
28,91	Zsír	Zsír	Zsír	
31,55	9,90	18,01	1,00	
9,64	18,02	3,89	3,89	
T.Zsír(g)	T.Zsír(g)	T.Zsír(g)	T.Zsír(g)	
40,51	Szénhidrát	Szénhidrát	Szénhidrát	
163,35	3,69	35,24	0,97	
28,75	35,85	99,36	28,75	
Cukor(g)	Cukor	Cukor	Cukor	
25,41	Só	Só	Só	
0,77	21,51	0,89	1,95	
Só(g)	1,95	0,77	0,13	





Étlap



Reggeli,Tízórai,Ebéd,Uzsonna,Vacsora,Pótétkezés étkezésekre

Kölyök Kft. 00 Központ

2018.06.01. - 2018.06.30.

Diéta	Időpont		Tízórai		Ebéd		Uzsonna	
(00159) Gluténmentes ovis	2018.06. 22 péntek	Napi összesen	Halas szendvicsskrém ovis, Glutén mentes kenyér, Citromos tea ovis		Meggy leves mir. L.É. ovis, Tavasz tokány L.É. ovis, Orsótészta köret L.É. ovis, Gyümölcs		Barackíz, Glutén mentes kenyér	
			Energia(Kcal / Kj) 1 102,32/4 607,70		Energia 308,83/1 290,91		Energia 646,71/2 703,25	
	Fehérje(g)	20,33	Fehérje	Zsír	Fehérje	Zsír	Fehérje	Zsír
	Zsír(g)	43,61	4,86	14,29	14,79	29,17	0,68	0,15
	T.Zsír(g)	11,29	T.Zsír(g)	Szénhidrát	T.Zsír(g)	Szénhidrát	T.Zsír(g)	Szénhidrát
	Szénhidrát(g)	154,04	3,77	39,44	7,50	79,39	0,02	35,21
	Cukor(g)	35,33	Cukor	Só	Cukor	Só	Cukor	Só
	Só(g)	2,73	14,49	0,60	9,99	2,11	10,85	0,02
	2018.06. 25 hétfő	Napi összesen	Kakaó ovis, Margarin 20%, Gépsonka, Glutén mentes kenyér, Zöldség		Pulyka pörkölt ovi, Csontleves tésztabetét L.É. ovis, Zöldbabfőzelék L.É. ovis, Glutén mentes kenyér		Vajkrém natur, Gyümölcs, Glutén mentes kenyér	
			Energia(Kcal / Kj) 967,21/4 042,94		Energia 302,21/1 263,24		Energia 483,74/2 022,03	
	Fehérje(g)	31,31	Fehérje	Zsír	Fehérje	Zsír	Fehérje	Zsír
	Zsír(g)	34,00	11,21	8,09	18,88	19,52	1,22	6,39
T.Zsír(g)	10,32	T.Zsír(g)	Szénhidrát	T.Zsír(g)	Szénhidrát	T.Zsír(g)	Szénhidrát	
Szénhidrát(g)	131,72	3,13	45,50	4,27	57,21	2,92	29,01	
Cukor(g)	14,97	Cukor	Só	Cukor	Só	Cukor	Só	
Só(g)	2,79	11,94	0,54	1,53	2,22	1,50	0,03	
2018.06. 26 kedd	Napi összesen	Glutén mentes kenyér, Tojáskrém L.É. ovis, Zöldség, Gyümölcstea ovis		Karalábé leves zölds L.É. ovis, Leccs csirkemáj ovi, Tört burgonya ovis		Ívójoghurt, Glutén mentes kenyér		
		Energia(Kcal / Kj) 951,85/3 978,73		Energia 254,30/1 062,97		Energia 528,02/2 207,12		Energia 169,53/708,64
Fehérje(g)	36,30	Fehérje	Zsír	Fehérje	Zsír	Fehérje	Zsír	
Zsír(g)	32,78	7,03	10,04	21,87	22,39	7,40	0,35	
T.Zsír(g)	7,71	T.Zsír(g)	Szénhidrát	T.Zsír(g)	Szénhidrát	T.Zsír(g)	Szénhidrát	
Szénhidrát(g)	125,44	2,77	33,29	4,81	58,44	0,13	33,71	
Cukor(g)	10,56	Cukor	Só	Cukor	Só	Cukor	Só	
Só(g)	7,83	9,03	1,76	0,03	5,45	1,50	0,62	





Étlap



Reggeli, Tízórai, Ebéd, Uzsonna, Vacsora, Pótétkezés étkezésekre

Kölyök Kft. 00 Központ

2018.06.01. - 2018.06.30.

Diéta	Időpont		Tízórai		Ebéd		Uzsonna	
(00159) Gluténmentes ovis	2018.06. 27 szerda	Napi összesen	Főtt virsli ovis, Ketchup Univer, Glutén mentes kenyér, Tej 2dl		Gulyásleves L.É. ovis, Daráltészta ízzel L.É. ovis, Gyümölcs		Magyaros vajkrém, Glutén mentes kenyér, Zöldség	
	Energia(Kcal / Kj)		Energia		Energia		Energia	
	1 187,73/4 964,71		350,47/1 464,96		670,99/2 804,74		166,27/695,01	
	Fehérje(g)	28,61	Fehérje	Zsír	Fehérje	Zsír	Fehérje	Zsír
	Zsír(g)	37,96	15,11	15,19	12,16	16,53	1,34	6,24
	T.Zsír(sav)(g)	12,71	T.Zsír(sav)	Szénhidrát	T.Zsír(sav)	Szénhidrát	T.Zsír(sav)	Szénhidrát
	Szénhidrát(g)	180,36	6,25	37,63	3,54	117,02	2,92	25,71
	Cukor(g)	25,73	Cukor	Só	Cukor	Só	Cukor	Só
	Só(g)	3,65	2,90	2,01	21,33	1,62	1,50	0,02
	2018.06. 28 csütörtök	Napi összesen	Margarin 20%, Gépsonka, Glutén mentes kenyér, Tej 2dl		Rántottleves zs.kock L.É.ovis, Paradicsomos húsgomb.L.É.ovis, Főtt burgonya ovi		Gyümölcs, Abonett gluténmentes	
	Energia(Kcal / Kj)		Energia		Energia		Energia	
	807,13/3 373,80		256,43/1 071,88		484,49/2 025,17		66,21/276,76	
Fehérje(g)	27,09	Fehérje	Zsír	Fehérje	Zsír	Fehérje	Zsír	
Zsír(g)	25,75	10,95	7,72	13,48	17,47	2,66	0,56	
T.Zsír(sav)(g)	7,06	T.Zsír(sav)	Szénhidrát	T.Zsír(sav)	Szénhidrát	T.Zsír(sav)	Szénhidrát	
Szénhidrát(g)	114,86	2,96	35,21	4,06	67,29	0,04	12,36	
Cukor(g)	14,44	Cukor	Só	Cukor	Só	Cukor	Só	
Só(g)	4,63	1,95	0,56	12,49	3,92	0,00	0,15	
2018.06. 29 péntek	Napi összesen	Citromos tea ovis, Glutén mentes kenyér, Füstölts. szendvicskr.L.É.ovis		Csirkepörkölt ovis, Párolt rizs ovi, Színes saláta ovis, Zöldborsóleves L.É. ovis		Méz, Glutén mentes kenyér		
Energia(Kcal / Kj)		Energia		Energia		Energia		
1 042,49/4 357,61		212,82/889,59		677,18/2 830,61		152,49/637,41		
Fehérje(g)	43,94	Fehérje	Zsír	Fehérje	Zsír	Fehérje	Zsír	
Zsír(g)	31,54	2,46	4,96	40,82	26,43	0,66	0,15	
T.Zsír(sav)(g)	5,95	T.Zsír(sav)	Szénhidrát	T.Zsír(sav)	Szénhidrát	T.Zsír(sav)	Szénhidrát	
Szénhidrát(g)	143,67	1,87	38,96	4,06	68,05	0,02	36,66	
Cukor(g)	31,67	Cukor	Só	Cukor	Só	Cukor	Só	
Só(g)	3,81	14,49	0,29	3,53	3,50	13,65	0,02	

