



Étlap



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

Kölyök Kft. 00 Központ

2018.06.01. - 2018.06.30.

Diéta	Időpont		Tízórai		Ebéd		Uzsonna	
(00173) Tojásmentes ovis	2018.06.01 péntek	Napi összesen	Tej 2dl ovi, Vajasmézes tk. kenyér ovis		Csikós tokány ovi, Párolt rizs ovi, Színes saláta ovis, Paradicsomleves tojásmentes ovis		Gyümölcs, Mákospogácsa tojásmentes ovis	
			Energia(Kcal / Kj)	Energia		Energia		Energia
		1 077,20/4 502,70	311,66/1 302,74		643,21/2 688,62		122,33/511,34	
	Fehérje(g)	31,14	Fehérje	Zsír	Fehérje	Zsír	Fehérje	Zsír
	Zsír(g)	46,28	11,50	10,61	16,83	30,27	2,81	5,40
	T.Zsír(g)	14,23	T.Zsír(g)	Szénhidrát	T.Zsír(g)	Szénhidrát	T.Zsír(g)	Szénhidrát
	Szénhidrát(g)	132,43	5,05	42,17	7,80	74,87	1,38	15,39
	Cukor(g)	20,55	Cukor	Só	Cukor	Só	Cukor	Só
	Só(g)	3,38	8,10	0,76	12,00	2,31	0,45	0,31
	2018.06.04 hétfő	Napi összesen	Tej 2dl ovi, Margarin 20%, Kockasajt 8 db-os, Teljeskiőrlésű kenyér		Gyümölcsmártás ovis, Natúr sertésszelet ovis, Piritott dara 50 g ovis, Burgonyaleves tojásmentes ovis		Paprikás felvágott, Zsemle teljeskiőrlésű, Zöldség	
			Energia(Kcal / Kj)	Energia		Energia		Energia
		1 061,29/4 436,19	260,77/1 090,02		622,97/2 604,01		177,55/742,16	
Fehérje(g)	41,61	Fehérje	Zsír	Fehérje	Zsír	Fehérje	Zsír	
Zsír(g)	33,80	13,08	11,87	23,09	21,46	5,44	0,47	
T.Zsír(g)	10,14	T.Zsír(g)	Szénhidrát	T.Zsír(g)	Szénhidrát	T.Zsír(g)	Szénhidrát	
Szénhidrát(g)	139,54	5,57	25,11	4,57	82,75	0,00	31,68	
Cukor(g)	12,87	Cukor	Só	Cukor	Só	Cukor	Só	
Só(g)	4,51	0,45	1,22	12,42	2,44	0,00	0,85	
2018.06.05 kedd	Napi összesen	Citromos tea ovis, Gépsonka, Vajkrém natúr, Teljeskiőrlésű kenyér, Zöldség		Zöldségkrémleves (friss) ovi, Aprópecsenye ovi, Párolt rizs ovi, Csemege uborka		Gyümölcsjoghurt, Kifli		
		Energia(Kcal / Kj)	Energia		Energia		Energia	
	1 041,64/4 354,06	192,60/805,07		562,72/2 352,17		286,32/1 196,82		
Fehérje(g)	33,18	Fehérje	Zsír	Fehérje	Zsír	Fehérje	Zsír	
Zsír(g)	41,29	6,92	5,56	16,53	29,63	9,73	6,10	
T.Zsír(g)	12,30	T.Zsír(g)	Szénhidrát	T.Zsír(g)	Szénhidrát	T.Zsír(g)	Szénhidrát	
Szénhidrát(g)	132,71	2,31	28,44	6,86	56,74	3,13	47,53	
Cukor(g)	26,00	Cukor	Só	Cukor	Só	Cukor	Só	
Só(g)	4,09	12,99	0,46	0,02	3,14	12,99	0,49	





Étlap



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

Kölyök Kft. 00 Központ

2018.06.01. - 2018.06.30.

Diéta	Időpont		Tízórai		Ebéd		Uzsonna	
(00173) Tojásmentes ovis	2018.06.06 szerda	Napi összesen	Citromos tea ovis, Margarin 20%, Olajoshal, Teljeskiörlésű kenyér		Karfiolleves tojásmentes ovis, Bolonai makaróni tojásmentes ovis, Gyümölcs		Körözött ovis, Teljeskiörlésű kenyér	
			Energia(Kcal / Kj)	Energia		Energia		Energia
		928,37/3 880,59	201,20/841,02		559,18/2 337,37		167,99/702,20	
	Fehérje(g)	32,53	Fehérje	Zsír	Fehérje	Zsír	Fehérje	Zsír
	Zsír(g)	35,62	6,65	7,13	14,41	22,60	11,47	5,89
	T.Zsír(g)	12,01	T.Zsír(g)	Szénhidrát	T.Zsír(g)	Szénhidrát	T.Zsír(g)	Szénhidrát
	Szénhidrát(g)	117,34	1,81	27,34	7,17	72,91	3,03	17,09
	Cukor(g)	19,50	Cukor	Só	Cukor	Só	Cukor	Só
	Só(g)	3,40	13,44	0,61	6,06	1,49	0,00	1,30
	2018.06.07 csütörtök	Napi összesen	Nutella, Teljeskiörlésű kenyér, Tej 2dl		Parajfőzelék mir. ovi, Teljeskiörlésű kenyér, Sertés sült ovi, Sütemény tojásmentes ovis		Zöldség, Házi májkrémes tk.kenyér ovis	
			Energia(Kcal / Kj)	Energia		Energia		Energia
		1 106,18/4 623,83	248,40/1 038,31		686,22/2 868,40		171,56/717,12	
Fehérje(g)		43,17	Fehérje	Zsír	Fehérje	Zsír	Fehérje	Zsír
Zsír(g)		44,27	10,56	8,02	25,23	31,40	7,38	4,85
T.Zsír(g)		10,06	T.Zsír(g)	Szénhidrát	T.Zsír(g)	Szénhidrát	T.Zsír(g)	Szénhidrát
Szénhidrát(g)		132,49	1,75	33,22	6,37	74,88	1,94	24,39
Cukor(g)		25,99	Cukor	Só	Cukor	Só	Cukor	Só
Só(g)		5,46	7,20	0,56	18,79	4,00	0,00	0,90
2018.06.08 péntek		Napi összesen	Főtt virsli ovis, Ketchup Univer, Teljeskiörlésű kenyér, Citromos tea ovis		Sárgaborsó leves zs.kock. ovi, Mexikói rizs ovis, Színes saláta ovis, Rántott szelet tojásmentes ovis		Vajkrém natur, Teljeskiörlésű kenyér, Gyümölcs	
			Energia(Kcal / Kj)	Energia		Energia		Energia
		1 111,08/4 644,31	275,23/1 150,46		687,00/2 871,66		148,85/622,19	
	Fehérje(g)	41,75	Fehérje	Zsír	Fehérje	Zsír	Fehérje	Zsír
	Zsír(g)	43,03	10,63	12,44	27,72	23,98	3,40	6,61
	T.Zsír(g)	11,30	T.Zsír(g)	Szénhidrát	T.Zsír(g)	Szénhidrát	T.Zsír(g)	Szénhidrát
	Szénhidrát(g)	137,53	4,62	29,80	3,76	89,16	2,92	18,57
	Cukor(g)	16,30	Cukor	Só	Cukor	Só	Cukor	Só
	Só(g)	4,51	14,39	2,01	1,91	2,20	0,00	0,30





Étlap



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

Kölyök Kft. 00 Központ

2018.06.01. - 2018.06.30.

Diéta	Időpont	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	
(00173) Tojásmen tes ovis					
	2018.06. 11 hétfő	Napi összesen	Kakaó ovis, Margarin 20%, Gépsonka, Teljeskiörlésű kenyér, Zöldség	Édeskáposzta főzelék rf ovis, Párolt sertésragu ovis, Teljeskiörlésű kenyér, Rántott lev. zskockával ovis	Margarin 20%, Teljeskiörlésű kenyér, Tavaszi felvágott, Zöldség
	Energia(Kcal / Kj)	Energia	Energia	Energia	
	834,92/3 489,97	269,80/1 127,76	428,26/1 790,13	136,86/572,07	
	Fehérje(g)	Fehérje	Fehérje	Fehérje	
	37,84	Zsír	Zsír	Zsír	
	31,73	13,39	19,60	4,85	
	Zsír(g)	8,31	17,27	6,15	
	T.Zsír(g)	7,83	T.Zsír(g)	T.Zsír(g)	
7,83	Szénhidrát	Szénhidrát	Szénhidrát		
98,17	3,13	2,90	1,80		
Szénhidrát(g)	35,06	47,74	15,37		
Cukor(g)	Cukor	Cukor	Cukor		
10,91	Só	Só	Só		
Só(g)	10,44	0,02	0,45		
4,63	0,81	3,15	0,67		
2018.06. 12 kedd	Napi összesen	Gyümölcstea ovis, Sárgarépas sajtkrém ovis, Teljeskiörlésű kenyér	Ivólé, Rizseshús s.lapocka ovis, Szines saláta ovis	Ívójoghurt, Magvas zsemle 50 gr	
Energia(Kcal / Kj)	Energia	Energia	Energia		
975,53/4 077,72	164,32/686,86	565,61/2 364,25	245,60/1 026,61		
Fehérje(g)	Fehérje	Fehérje	Fehérje		
31,77	Zsír	Zsír	Zsír		
27,38	5,09	13,62	13,06		
Zsír(g)	6,14	19,51	1,73		
T.Zsír(g)	39,11	T.Zsír(g)	T.Zsír(g)		
39,11	Szénhidrát	Szénhidrát	Szénhidrát		
148,57	2,40	36,60	0,11		
Szénhidrát(g)	21,91	82,51	44,15		
Cukor(g)	Cukor	Cukor	Cukor		
28,48	Só	Só	Só		
Só(g)	6,99	21,49	0,00		
3,56	0,55	1,45	1,56		
2018.06. 13 szerda	Napi összesen	Citromos tea ovis, Margarin 20%, Zala felvágott, Teljeskiörlésű kenyér, Zöldség	Babgulyás tojás m. ovis, Sajtos metélt tojás m. ovis, Gyümölcs	Margarin 20%, Soproni felvágott, Teljeskiörlésű kenyér	
Energia(Kcal / Kj)	Energia	Energia	Energia		
833,21/3 482,82	200,33/837,38	479,20/2 003,06	153,68/642,38		
Fehérje(g)	Fehérje	Fehérje	Fehérje		
28,27	Zsír	Zsír	Zsír		
45,08	5,78	17,49	5,00		
Zsír(g)	6,98	29,61	8,49		
T.Zsír(g)	13,50	T.Zsír(g)	T.Zsír(g)		
13,50	Szénhidrát	Szénhidrát	Szénhidrát		
77,32	2,06	8,75	2,69		
Szénhidrát(g)	28,31	34,85	14,16		
Cukor(g)	Cukor	Cukor	Cukor		
15,09	Só	Só	Só		
Só(g)	13,44	1,20	0,45		
2,43	0,77	1,27	0,39		





Étlap



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

Kölyök Kft. 00 Központ

2018.06.01. - 2018.06.30.

Diéta	Időpont	Tízórai	Ebéd	Uzsonna
(00173) Tojásmentes ovis				
	2018.06.14 csütörtök	Napi összesen	Gabonapehely dzsungel, Tej 2dl	Tökfőzelék mir. ovi, Teljeskiörlesű kenyér, Sütemény tojásmentes ovis, Sertés pörkölt ovi
	Energia(Kcal / Kj)	Energia	Energia	Energia
	1 101,21/4 603,06	211,00/881,98	713,25/2 981,39	176,96/739,69
	Fehérje(g)	Fehérje	Fehérje	Fehérje
	35,45	Zsír	Zsír	Zsír
	44,29	9,50	20,98	4,97
	44,29	3,60	34,60	6,09
	T.Zsír(g)	T.Zsír(g)	T.Zsír(g)	T.Zsír(g)
	19,51	Szénhidrát	Szénhidrát	Szénhidrát
	19,51	6,89	9,18	3,44
	138,71	34,90	78,43	25,38
	28,56	Cukor	Cukor	Cukor
28,56	Só	Só	Só	
3,43	7,77	20,79	0,00	
3,43	0,51	2,74	0,18	
2018.06.15 péntek	Napi összesen	Vajas-mézes tk. kenyér ovis, Tej 2dl	Zöldbableves tojásm. ovis, Sertés sült ovi, Hagymás törtburgonya ovi, Csemege uborka	
Energia(Kcal / Kj)	Energia	Energia	Energia	
965,09/4 034,08	311,66/1 302,74	481,74/2 013,67	171,69/717,66	
Fehérje(g)	Fehérje	Fehérje	Fehérje	
35,46	Zsír	Zsír	Zsír	
38,18	11,50	18,17	5,79	
38,18	10,61	19,32	8,25	
T.Zsír(g)	T.Zsír(g)	T.Zsír(g)	T.Zsír(g)	
9,30	Szénhidrát	Szénhidrát	Szénhidrát	
9,30	5,05	3,17	1,08	
117,69	42,17	57,29	18,23	
8,58	Cukor	Cukor	Cukor	
8,58	Só	Só	Só	
4,53	8,10	0,42	0,06	
4,53	0,76	3,55	0,22	
2018.06.18 hétfő	Napi összesen	Tej 2dl , Margarin 20%, Gépsonka, Teljeskiörlesű kenyér, Paradicsom	Sárgaborsó főzelék ovi, Sertés pörkölt ovi, Teljeskiörlesű kenyér, Daragaluskaleves tojásm. ovis	
Energia(Kcal / Kj)	Energia	Energia	Energia	
1 018,46/4 257,16	230,59/963,87	654,51/2 735,85	133,36/557,44	
Fehérje(g)	Fehérje	Fehérje	Fehérje	
49,01	Zsír	Zsír	Zsír	
41,45	13,43	29,10	6,48	
41,45	8,00	28,26	5,19	
T.Zsír(g)	T.Zsír(g)	T.Zsír(g)	T.Zsír(g)	
10,58	Szénhidrát	Szénhidrát	Szénhidrát	
10,58	2,97	6,21	1,40	
111,13	25,97	70,12	15,04	
1,11	Cukor	Cukor	Cukor	
1,11	Só	Só	Só	
3,54	0,45	0,21	0,45	
3,54	0,83	2,32	0,39	





Étlap



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

Kölyök Kft. 00 Központ

2018.06.01. - 2018.06.30.

Diéta	Időpont	Tízórai	Ebéd	Uzsonna				
(00173) Tojásmen- tes ovis	2018.06. 19 kedd	Napi összesen						
	Gyümölcsstea ovis, Házi májkrémes tk.kenyér ovis, Zöldség		Paradicsomleves tojásm. ovis, Párizsi s.szelet tojásm. ovis, Párolt rizs ovi, Céklaaláta ovi		Narancsos túrókrém ovis, Teljeskiörlésű kenyér			
	Energia(Kcal / Kj)		Energia		Energia			
	1 061,20/4 435,82		200,93/839,89		718,67/3 004,04			
	Fehérje(g)	34,73	Fehérje	Zsír	Fehérje	Zsír	Fehérje	Zsír
	Zsír(g)	33,49	7,39	4,85	22,75	23,31	4,59	5,33
	T.Zsír(g)	7,10	T.Zsír(g)	Szénhidrát	T.Zsír(g)	Szénhidrát	T.Zsír(g)	Szénhidrát
	Szénhidrát(g)	153,29	1,94	31,60	3,62	103,23	1,54	18,46
	Cukor(g)	27,54	Cukor	Só	Cukor	Só	Cukor	Só
	Só(g)	5,02	6,99	0,90	18,93	3,76	1,62	0,36
2018.06. 20 szerda	Napi összesen							
Tej 2dl , Kockasajt 8 db-os, Magyaros vajkrém, Teljeskiörlésű kenyér		Frankfurti leves ovi, Mákos tészta tojásm. ovis, Gyümölcs		Gyümölcsjoghurt, Zsemle				
Energia(Kcal / Kj)		Energia		Energia				
931,64/3 894,26		266,30/1 113,13		351,70/1 470,11				
Fehérje(g)	34,19	Fehérje	Zsír	Fehérje	Zsír	Fehérje	Zsír	
Zsír(g)	38,93	13,17	12,37	10,35	20,39	10,67	6,17	
T.Zsír(g)	15,16	T.Zsír(g)	Szénhidrát	T.Zsír(g)	Szénhidrát	T.Zsír(g)	Szénhidrát	
Szénhidrát(g)	109,57	6,55	25,27	5,48	31,07	3,13	53,23	
Cukor(g)	27,98	Cukor	Só	Cukor	Só	Cukor	Só	
Só(g)	4,07	0,00	1,12	14,99	1,61	12,99	1,34	
2018.06. 21 csütörtök	Napi összesen							
Margarin 20%, Teljeskiörlésű kenyér, Zala felvágott, Tej 2dl		Ivólé, Burgonya főzelék ovi, Párolt sertésragu ovis, Teljeskiörlésű kenyér		Buzakorpás kifli 60 gr, Gyümölcs				
Energia(Kcal / Kj)		Energia		Energia				
1 035,13/4 326,84		237,28/991,83		597,83/2 498,93				
Fehérje(g)	40,78	Fehérje	Zsír	Fehérje	Zsír	Fehérje	Zsír	
Zsír(g)	27,29	12,08	9,86	21,01	16,13	7,69	1,30	
T.Zsír(g)	39,43	T.Zsír(g)	Szénhidrát	T.Zsír(g)	Szénhidrát	T.Zsír(g)	Szénhidrát	
Szénhidrát(g)	153,92	3,69	24,80	35,63	90,17	0,11	38,95	
Cukor(g)	20,43	Cukor	Só	Cukor	Só	Cukor	Só	
Só(g)	3,42	0,45	1,04	19,98	1,47	0,00	0,91	
2018.06. 22 péntek	Napi összesen							
Gyümölcsstea ovis, Halas szendvicsszénhidrát ovis, Teljeskiörlésű kenyér		Meggye leves mir. ovis, Tavaszi tokány ovis, Bulgur köret ovis, Gyümölcs		Barackíz, Teljeskiörlésű kenyér				





Étlap



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

Kölyök Kft. 00 Központ

2018.06.01. - 2018.06.30.

Diéta	Időpont	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	
(00173) Tojásmen tes ovis	Energia(Kcal / Kj)	Energia		Energia	
	1 030,39/4 307,03	251,56/1 051,52		114,37/478,07	
	Fehérje(g)	32,06	Fehérje Zsír	Fehérje Zsír	Fehérje Zsír
	Zsír(g)	41,79	6,91 14,48	22,29 26,94	2,86 0,37
	T.Zsír(sav)(g)	11,01	T.Zsír(sav) Szénhidrát	T.Zsír(sav) Szénhidrát	T.Zsír(sav) Szénhidrát
	Szénhidrát(g)	132,97	3,77 23,00	7,22 85,20	0,02 24,77
	Cukor(g)	26,34	Cukor Só	Cukor Só	Cukor Só
	Só(g)	2,35	6,99 0,87	10,00 1,19	9,35 0,29
	2018.06. 25 hétfő	Napi összesen	Kakaó ovis, Margarin 20%, Gépsonka, Teljeskiőrlésű kenyér, Zöldség	Csontleves tojás m. ovis, Sertés pörkölt ovi, Zöldbabfőzelék mir. ovis, Teljeskiőrlésű kenyér	Vajkrém natur, Teljeskiőrlésű kenyér, Gyümölcs
Energia(Kcal / Kj)	Energia		Energia	Energia	
939,29/3 926,23	269,80/1 127,76		520,64/2 176,28	148,85/622,19	
Fehérje(g)	36,91	Fehérje Zsír	Fehérje Zsír	Fehérje Zsír	
Zsír(g)	42,62	13,39 8,31	20,12 27,70	3,40 6,61	
T.Zsír(sav)(g)	13,08	T.Zsír(sav) Szénhidrát	T.Zsír(sav) Szénhidrát	T.Zsír(sav) Szénhidrát	
Szénhidrát(g)	100,52	3,13 35,06	7,03 46,89	2,92 18,57	
Cukor(g)	10,96	Cukor Só	Cukor Só	Cukor Só	
Só(g)	3,41	10,44 0,81	0,52 2,30	0,00 0,30	
2018.06. 26 kedd	Napi összesen	Gyümölcsstea ovis, Kapros túrókrém ovis, Teljeskiőrlésű kenyér, Zöldség	Karalábéleves tojás m. ovis, Párolt sertésragu ovis, Tört burgonya ovis, Csemege uborka	Ívójoghurt, Magvas zsemle 50 gr	
Energia(Kcal / Kj)	Energia		Energia	Energia	
863,45/3 609,22	183,41/766,65		434,44/1 815,96	245,60/1 026,61	
Fehérje(g)	40,94	Fehérje Zsír	Fehérje Zsír	Fehérje Zsír	
Zsír(g)	21,81	10,09 4,92	17,79 15,16	13,06 1,73	
T.Zsír(sav)(g)	5,29	T.Zsír(sav) Szénhidrát	T.Zsír(sav) Szénhidrát	T.Zsír(sav) Szénhidrát	
Szénhidrát(g)	123,97	2,47 24,41	2,71 55,41	0,11 44,15	
Cukor(g)	7,52	Cukor Só	Cukor Só	Cukor Só	
Só(g)	6,11	6,99 1,10	0,53 3,45	0,00 1,56	
2018.06. 27 szerda	Napi összesen	Főtt virsli ovis, Ketchup Univer, Teljeskiőrlésű kenyér, Tej 2dl	Gulyásleves tojás m. ovis, Darástészta tojás m. ovis, Gyümölcs	Magyaros vajkrém, Teljeskiőrlésű kenyér, Zöldség	





Étlap



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

Kölyök Kft. 00 Központ

2018.06.01. - 2018.06.30.

Diéta	Időpont		Tízórai		Ebéd		Uzsonna		
(00173) Tojásmentes ovis	Energia(Kcal / Kj)		Energia		Energia		Energia		
	948,86/3 966,23		318,06/1 329,49		496,94/2 077,21		133,86/559,53		
	Fehérje(g)	32,25	Fehérje	Zsír	Fehérje	Zsír	Fehérje	Zsír	
	Zsír(g)	37,53	17,29	15,41	11,44	15,66	3,52	6,46	
	T.Zsír(sav)(g)	12,62	T.Zsír(sav)	Szénhidrát	T.Zsír(sav)	Szénhidrát	T.Zsír(sav)	Szénhidrát	
	Szénhidrát(g)	118,79	6,25	27,19	3,45	76,33	2,92	15,27	
	Cukor(g)	23,24	Cukor	Só	Cukor	Só	Cukor	Só	
	Só(g)	3,39	1,40	2,28	21,84	0,82	0,00	0,29	
	2018.06.28 csütörtök		Napi összesen		Margarin 20%, Gépsonka, Teljeskiörlesű kenyér, Zöldség, Tej 2dl		Rántott lev. zskockával ovis, Főtt burgonya ovi, Paradics. húsgombóc tojásmentes ovi		Löncshús kg, Teljeskiörlesű kenyér, Gyümölcs
Energia(Kcal / Kj)		Energia		Energia		Energia			
841,53/3 517,60		229,90/960,98		480,38/2 007,99		131,25/548,63			
Fehérje(g)	32,97	Fehérje	Zsír	Fehérje	Zsír	Fehérje	Zsír		
Zsír(g)	29,67	13,49	8,03	14,39	17,73	5,09	3,91		
T.Zsír(sav)(g)	8,18	T.Zsír(sav)	Szénhidrát	T.Zsír(sav)	Szénhidrát	T.Zsír(sav)	Szénhidrát		
Szénhidrát(g)	109,09	2,96	25,67	3,98	64,85	1,24	18,57		
Cukor(g)	12,64	Cukor	Só	Cukor	Só	Cukor	Só		
Só(g)	5,64	0,45	0,83	12,19	4,09	0,00	0,72		
2018.06.29 péntek		Napi összesen		Citromos tea ovis, Füstölt sajtos szendvicskr ovis, Teljeskiörlesű kenyér		Zöldborsóleves tojásmentes ovis, Sertés pörkölt ovi, Párolt rizs ovi, Színes saláta ovis		Méz, Teljeskiörlesű kenyér	
Energia(Kcal / Kj)		Energia		Energia		Energia			
900,31/3 763,30		180,21/753,28		600,02/2 508,08		120,08/501,93			
Fehérje(g)	25,84	Fehérje	Zsír	Fehérje	Zsír	Fehérje	Zsír		
Zsír(g)	34,24	4,68	5,17	18,32	28,70	2,84	0,37		
T.Zsír(sav)(g)	8,03	T.Zsír(sav)	Szénhidrát	T.Zsír(sav)	Szénhidrát	T.Zsír(sav)	Szénhidrát		
Szénhidrát(g)	120,84	1,87	28,46	6,14	66,16	0,02	26,22		
Cukor(g)	29,07	Cukor	Só	Cukor	Só	Cukor	Só		
Só(g)	4,05	12,99	1,45	3,93	2,31	12,15	0,29		

