

Átlagos tápérték táblázat

Kenyér 1000g (0001)

Egyenes,sajttal szórt kifli (0206)

Átlagos tápérték			
	1 termékben	Egy adagban (100 g)	RI % (100g)
Energia	0	0	0%
	0	0	0%
Zsír	0,0	0,0	0%
- amelyből telített zsírsavak	0,0	0,0	0%
Szénhidrát	0,0	0,0	0%
- amelyből cukrok	0,0	0,0	0%
Fehérje	0,0	0,0	0%
Só	0,00	0,00	0%

Átlagos tápérték			
	1 termékben	Egy adagban (100 g)	RI % (100g)
Energia	2235	1397	17%
	529	331	17%
Zsír	3,2	2,0	3%
- amelyből telített zsírsavak	0,8	0,5	2%
Szénhidrát	105,2	65,8	25%
- amelyből cukrok	3,0	1,9	2%
Fehérje	16,2	10,1	20%
Só	1,15	0,72	12%

Házi jellegű kenyér 0.5kg (0105)

Lúdláb szelet 60g-os (0210)

Átlagos tápérték			
	1 termékben	Egy adagban (100 g)	RI % (100g)
Energia	28082	5616	67%
	6635	1327	66%
Zsír	25,1	5,0	7%
- amelyből telített zsírsavak	1,1	0,2	1%
Szénhidrát	1324,1	264,8	102%
- amelyből cukrok	22,6	4,5	5%
Fehérje	230,9	46,2	92%
Só	15,37	3,07	51%

Átlagos tápérték			
	1 termékben	Egy adagban (100 g)	RI % (100g)
Energia	0	0	0%
	0	0	0%
Zsír	0,0	0,0	0%
- amelyből telített zsírsavak	0,0	0,0	0%
Szénhidrát	0,0	0,0	0%
- amelyből cukrok	0,0	0,0	0%
Fehérje	0,0	0,0	0%
Só	0,00	0,00	0%

Házi jellegű kenyér 0.25kg (0127)

Normál zsemle (0213)

Átlagos tápérték			
	1 termékben	Egy adagban (100 g)	RI % (100g)
Energia	6984	2793	33%
	1650	660	33%
Zsír	6,2	2,5	4%
- amelyből telített zsírsavak	0,3	0,1	1%
Szénhidrát	329,3	131,7	51%
- amelyből cukrok	5,6	2,2	2%
Fehérje	57,4	23,0	46%
Só	3,79	1,52	25%

Átlagos tápérték			
	1 termékben	Egy adagban (100 g)	RI % (100g)
Energia	372	620	7%
	88	147	7%
Zsír	0,3	0,6	1%
- amelyből telített zsírsavak	0,0	0,1	0%
Szénhidrát	17,8	29,7	11%
- amelyből cukrok	0,3	0,6	1%
Fehérje	2,8	4,6	9%
Só	0,19	0,32	5%

Nagyi cipó 1kg (0181)

Nagyi kifli (0265)

Átlagos tápérték			
	1 termékben	Egy adagban (100 g)	RI % (100g)
Energia	112020	11202	133%
	26468	2647	132%
Zsír	100,1	10,0	14%
- amelyből telített zsírsavak	4,5	0,4	2%
Szénhidrát	5280,3	528,0	203%
- amelyből cukrok	90,3	9,0	10%
Fehérje	922,1	92,2	184%
Só	61,08	6,11	102%

Átlagos tápérték			
	1 termékben	Egy adagban (100 g)	RI % (100g)
Energia	444	741	9%
	105	175	9%
Zsír	1,4	2,3	3%
- amelyből telített zsírsavak	0,4	0,7	4%
Szénhidrát	19,9	33,1	13%
- amelyből cukrok	2,8	4,7	5%
Fehérje	2,6	4,4	9%
Só	0,17	0,28	5%