|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Élelmiszer             100g** | **Ener- gia**  **kJ** | **kcal** | | **Fehér- je**  **g** | **Zsír**  **g** | **Szén- hidrát**  **g** | **Rost**  **g** | **Koleszterin**  **g** |
| **Tej és tejtermékek** |  |  | |  |  |  |  |  |
| Tehéntej pasztőrözött (2.8% zsírtart) | 260 | | 62 | 3,4 | 2,8 | 5,3 |  | 10 |
| Tehéntej pasztőrözött (1,5% zsírtart) | 210 | | 50 | 3,4 | 1,5 | 5,3 |  | 5 |
| Tej ultrapasztőrözött, tartós | 264 | | 63 | 3,4 | 3 | 5,1 |  | - |
| Juhtej | 475 | | 113 | 6,1 | 7,2 | 5 |  | 11 |
| Tej, csokoládés | 302 | | 72 | 3,2 | 1,5 | 11 |  | 10 |
| Tej, kakaós sovány |  | | 66 | 3,5 | 0,5 | 11,4 |  | - |
| Habtejszín | 1268 | | 302 | 2,6 | 30 | 3 |  | 109 |
| Kávétejszín | 731 | | 174 | 3,3 | 15 | 4,9 |  | 34 |
| Tejföl (20% zsírtartalommal) | 907 | | 216 | 3,3 | 20 | 3,9 |  | - |
| Tejföl (12% zsírtartalommal) | 596 | | 142 | 3,4 | 12 | 4 |  | 59 |
| Joghurt, gyümölcsös | 311 | | 74 | 3,5 | 2 | 10,3 |  | - |
| Kaukázusi kefír 2,7% |  | | 52 | 3,2 | 2,7 | 3,8 |  | - |
| Kefír | 277 | | 66 | 3,4 | 3,6 | 4,6 |  | 12 |
| Juhtúró, gomolya |  | | 283 | 18,2 | 21,1 | 3 |  | - |
| Körözött |  | | 275 | 18,2 | 21,1 | 3 |  | - |
| Tehéntúró, félzsíros | 617 | | 147 | 16,2 | 7 | 3,7 |  | 30 |
| Túró Rudi | 1478 | | 354 | 14,5 | 18,2 | 31 |  | - |
| Krémtúró, mazsolás-vaníliás | 958 | | 228 | 15,1 | 8,8 | 20,6 |  | 26 |
| Zsíros tejpor | 2129 | | 507 | 25,5 | 27 | 37 |  | 92 |
| **Sajtok** |  | |  |  |  |  |  |  |
| Anikó sajt (félkemény) | 1466 | | 349 | 24,2 | 26 | 1,8 |  | 71 |
| Balaton sajt (félkemény) | 1491 | | 355 | 22,8 | 27,3 | 1,7 |  | 100 |
| Camambert penésszel érő sajt (Bakony) | 1294 | | 308 | 21,5 | 23 | 1,5 |  | 62 |
| Camambert penésszel érő sajt (Tihany) | 1642 | | 391 | 18,2 | 33,4 | 1,4 |  | 100 |
| Camping ömlesztett sajt | 1348 | | 321 | 16,5 | 26,4 | 1,7 |  | 96 |
| Edami sajt (félkemény) | 1520 | | 362 | 26,2 | 26,6 | 1,7 |  | - |
| Ementali, Pannónia (kemény) | 1655 | | 394 | 27,8 | 29,4 | 1,5 |  | 92 |
| Göcseji csemegesajt (lágy) | 1319 | | 314 | 22,2 | 23,3 | 1,4 |  | 96 |
| Karaván füstölt, ömlesztett sajt | 1483 | | 353 | 22,3 | 27,3 | 1,9 |  | 100 |
| Márványsajtkrém, tejszínes penésszel érő | 1449 | | 345 | 13,7 | 30 | 2,4 |  | 88 |
| Parenyica, füstölt sonka sajt(félkem.) | 1663 | | 396 | 26 | 30,4 | 1,5 |  | 135 |
| Parmezán jellegű sajt(kemény) | 1617 | | 385 | 26,8 | 28,9 | 1,6 |  | 68 |
| Tejszínes krémsajt (lágy) | 1126 | | 268 | 2,8 | 26,2 | 3,1 |  | 96 |
| Trappista sajt (félkemény) | 1600 | | 381 | 27,7 | 28,1 | 1,6 |  | 100 |
| **Marhahús** |  | |  |  |  |  |  |  |
| Bélszín | 440 | | 105 | 22 | 2 |  |  | 35 |
| Marha felsál | 1046 | | 249 | 17 | 19 | 0,6 |  | 70 |
| Marha lapocka | 617 | | 147 | 21 | 6,2 | 0,6 |  | 60 |
| Marha hátszín, lapos | 970 | | 231 | 15 | 18 | 0,6 |  | 70 |
| Marha hátszín, magas | 1008 | | 240 | 19 | 17,2 | 0,6 |  | 70 |
| Marha hátszín, puha | 1046 | | 249 | 19,7 | 17,8 | 0,6 |  | 70 |
| Marha tarja | 588 | | 140 | 20 | 6 | 0,6 |  | 70 |
| Marhanyelv | 819 | | 196 | 16 | 13 | 4 |  | 108 |
| Marhaszegy | 1105 | | 263 | 16 | 21 | 0,5 |  | 108 |
| **Sertéshús** |  | |  |  |  |  |  |  |
| Sertés borda (szelet) | 755 | | 180 | 21 | 10,9 |  |  | 77 |
| Sertés comb, karaj | 685 | | 163 | 21 | 8,1 | 0,4 |  | 60 |
| Sertés csülök | 1415 | | 337 | 16 | 29 | 0,3 |  | 70 |
| Sertés dagadó | 1852 | | 441 | 12 | 42 | 0,3 |  | 80 |
| Sertés lapocka | 1239 | | 295 | 17,5 | 23,9 | 0,3 |  | 70 |
| Sertés nyak | 630 | | 151 | 17 | 8,8 | 1 |  | 70 |
| Sertés nyelv |  | | 220 | 17 | 16 | 1 |  | - |
| Sertés tarja |  | | 296 | 17 | 25,3 | 0,3 |  | - |
| Vesepecsenye (szelet) | 537 | | 128 | 22 | 4,4 |  |  | 60 |
| **Borjúhús** |  | |  |  |  |  |  |  |
| Borjú bélszín | 499 | | 119 | 21 | 3,8 |  |  | 78 |
| Borjú borda (szelet) | 613 | | 147 | 19 | 7,8 |  |  | 70 |
| Borjú csülök | 511 | | 122 | 21 | 4,4 |  |  | 70 |
| Borjú farhát | 429 | | 103 | 22 | 1,6 |  |  | 65 |
| Borjú mell | 787 | | 188 | 19 | 12,5 |  |  | 60 |
| Borjú nyelv | 756 | | 181 | 17 | 11,6 | 2 |  | 100 |
| Bárányhús |  | |  |  |  |  |  |  |
| Báránycomb | 724 | | 173 | 20 | 10,5 |  |  | 84 |
| Bárányborda | 891 | | 213 | 18 | 15,6 |  |  | 66 |
| Bélszín | 469 | | 112 | 20 | 3,4 |  |  | 66 |
| **Vadhús** |  | |  |  |  |  |  |  |
| Őz | 509 | | 122 | 22 | 3,6 |  |  | 70 |
| Szarvas | 517 | | 123 | 20,7 | 3,9 | 0,6 |  | 110 |
| Vaddisznó | 454 | | 108 | 20 | 3,4 |  |  | 65 |
| Vadnyúl | 482 | | 115 | 22 | 3 |  |  | 65 |
| **Szárnyasok** |  | |  |  |  |  |  |  |
| Csirke |  | | 124 | 22,8 | 3,1 | 0,5 |  | - |
| Csirkecomb (bőrös) | 769 | | 184 | 18 | 12,6 |  |  | 80 |
| Csirkemell (szelet) | 440 | | 105 | 23 | 1,2 |  |  | 44 |
| Kacsamell | 510 | | 122 | 20 | 4,8 |  |  | 100 |
| Kacsa, pecsenye |  | | 191 | 19 | 12 | 0,4 |  | - |
| Liba, pecsenye | 853 | | 203 | 18,5 | 13,6 | 0,3 |  | 86 |
| Pulykahús |  | | 169 | 20,5 | 9,5 | 0,4 |  |  |
| Pulykamell | 452 | | 108 | 24 | 1,3 |  |  | 37 |
| Tyúk |  | | 140 | 19 | 6,5 | 0,4 |  | - |
| **Belsőségek** |  | |  |  |  |  |  |  |
| Csirkemáj | 538 | | 128 | 20 | 3,7 | 3 |  | 490 |
| Sertésmáj | 547 | | 131 | 21 | 4,9 | 1 |  | 354 |
| Pacal | 706 | | 168 | 15,9 | 11,2 |  |  | - |
| Velő (mind) |  | | 117 | 9 | 8,6 |  |  | - |
| Vese (borjú) | 469 | | 112 | 16 | 5 | 1 |  | 364 |
| **Húskészítmények** |  | |  |  |  |  |  |  |
| Csabai szárazkolbász | 1982 | | 472 | 19,8 | 41,9 | 0,3 |  | - |
| Cserkészkolbász | 1449 | | 345 | 16,3 | 29,8 | 0,3 |  | - |
| Farmer felvágott | 2054 | | 489 | 17 | 45 |  |  | - |
| Füstölt, főtt tarja | 853 | | 203 | 15 | 15 | 0,3 |  | 95 |
| Füstölt kolbász |  | | 301 | 15,5 | 25,4 | 0,3 |  |  |
| Disznósajt | 1357 | | 323 | 14,5 | 28,3 | 0,2 |  | 110 |
| Házi szárazkolbász |  | | 511 | 23 | 45 |  |  | - |
| Hurka, májas | 1289 | | 307 | 14 | 23 | 8,7 |  | 150 |
| Hurka, véres | 1264 | | 301 | 13,1 | 23 | 8 |  | 170 |
| Kenőmájas | 1361 | | 324 | 15,9 | 27,7 | 0,3 |  | 224 |
| Lecsókolbász | 1180 | | 281 | 16,3 | 22,9 | 0,3 |  | - |
| Mortadella | 1441 | | 343 | 13,7 | 30,8 | 0,3 |  | - |
| Olasz felvágott | 1441 | | 343 | 13,7 | 30,8 | 0,3 |  | - |
| Pápai páros |  | | 349 | 12,3 | 32 | 0,1 |  | - |
| Párizsi, krinolin, szafaládé | 920 | | 219 | 11,9 | 18,2 | 0,2 |  | 75 |
| Sertésmájkrém | 928 | | 221 | 13,3 | 17 | 2 |  | - |
| Téliszalámi | 2234 | | 532 | 25,1 | 46,1 | 0,3 |  | 150 |
| Turista felvágott |  | | 403 | 28 | 31 |  |  | - |
| Virsli | 1000 | | 238 | 12,5 | 20 | 0,2 |  | 72 |
| Sonka és szalonna |  | |  |  |  |  |  |  |
| Angolszalonna | 2104 | | 501 | 16,8 | 46,5 |  |  | 70 |
| Császárhús, főtt | 2713 | | 646 | 10 | 65 |  |  | 140 |
| Gépsonka | 670 | | 157 | 22,6 | 7,1 | 0,4 |  | 70 |
| Füst. Pulykamellsonka |  | | 101 | 22 | 1 | 1 |  | - |
| Szalonna, bacon |  | | 486 | 16,8 | 46,5 |  |  | - |
| Szalonna, csécsi |  | | 814 | 3,1 | 85,9 |  |  | - |
| Szalonna, füstölt | 3072 | | 716 | 9 | 73 |  |  | 105 |
| Szalonna, kolozsvári | 2696 | | 642 | 18,1 | 61,1 |  |  | 70 |
| Tepertő |  | | 823 | 12 | 83 |  |  | - |
| **Halak** |  | |  |  |  |  |  |  |
| Angolna | 1239 | | 295 | 15 | 25 |  |  | 142 |
| Busa | 395 | | 94 | 18 | 1,9 | 0,6 |  | - |
| Csuka | 296 | | 71 | 17 | 0,3 |  |  | 50 |
| Fekete kagyló | 354 | | 85 | 12 | 2,7 | 3 |  | 108 |
| Fogas | 136 | | 86 | 19 | 0,8 | 0,2 |  | 30 |
| Garnélarák | 233 | | 56 | 11 | 0,6 | 1 |  | 150 |
| Harcsa | 336 | | 280 | 17,5 | 0,8 | 0,2 |  | 80 |
| Heck |  | | 89 | 20,2 | 0,9 |  |  | - |
| Keszeg | 320 | | 77 | 16,9 | 0,8 | 0,2 |  | 75 |
| Lazac (friss) | 838 | | 200 | 20 | 13,4 |  |  | 66 |
| Lepényhal | 492 | | 118 | 21 | 3,9 |  |  | 60 |
| Makréla | 758 | | 182 | 19 | 11,9 |  |  | 100 |
| Nyelvhal | 354 | | 85 | 19 | 1,1 |  |  | 50 |
| Pisztráng | 451 | | 108 | 20 | 3,3 |  |  | 56 |
| Ponty (tükör) | 613 | | 146 | 15,8 | 8,7 | 0,1 |  | 70 |
| Sügér | 329 | | 79 | 18 | 0,7 |  |  | 70 |
| Tintahal | 348 | | 83 | 16 | 1,1 | 2 |  | 150 |
| Tonhal |  | | 87 | 19,4 | 0,5 | 1,2 |  | - |
| Tőkehal | 329 | | 79 | 18 | 0,7 |  |  | 43 |
| **Halkonzervek** |  | |  |  |  |  |  |  |
| Hering, göngyölt |  | | 223 |  |  |  |  | - |
| Hering, olajos |  | | 382 | 15,9 | 33,8 | 0,7 |  | - |
| Hering, paradicsom. |  | | 217 | 18,9 | 14,6 | 0,8 |  | - |
| Makréla, olajos |  | |  |  |  |  |  | - |
| Makréla, paradics. |  | |  |  |  |  |  | - |
| Szardínia, olajos |  | | 292 | 22,5 | 21,4 | 0,3 |  | - |
| Szardínia, paradics. |  | |  |  |  |  |  | - |
| Tonhal, olajos |  | | 242 | 21,5 | 15,5 |  |  | - |
| **Tojások** |  | |  |  |  |  |  |  |
| 1 tojás (52g) | 371 | | 89 | 7 | 6,2 | 0,3 |  | 234 |
| 1 tojássárgája (19g) | 289 | | 69 | 3,1 | 6 |  |  | 226 |
| 1 tojásfehérje (33 g) | 80 | | 19 | 4,2 | 0,1 | 0,2 |  | - |
| Tojás |  | | 170 | 13,5 | 12 | 0,75 |  | 460 |
| **Gyümölcsök** |  | |  |  |  |  |  |  |
| Alma | 130 | | 31 | 0,4 | 0,3 | 7 | 3,7 | 0 |
| Alma (szárított) | 1158 | | 277 | 2 | 2 | 63 | 9 | 0 |
| Ananász | 223 | | 53 | 0,4 | 0,2 | 12 | 1 | 0 |
| Áfonya | 218 | | 52 | 1 | 0,5 | 11 | 3 | 0 |
| Avocado | 578 | | 138 | 2 | 14,2 | 1 | 3 | 0 |
| Banán | 441 | | 105 | 1,3 | 0,3 | 24,2 | 2 | 0 |
| Citrom | 113 | | 27 | 0,4 | 0,3 | 2,3 | 2 | 0 |
| Cseresznye | 265 | | 63 | 0,8 | 0,5 | 14 | 2 | 0 |
| Datolya (aszalt) | 1215 | | 290 | 3 | 0,5 | 69 | 7 | 0 |
| Egres | 164 | | 39 | 0,6 | 0,1 | 8 | 3,5 | 0 |
| Eper | 148 | | 35 | 1 | 0,5 | 7 | 1,7 | 0 |
| Füge (friss) | 286 | | 68 | 1 | 0,3 | 16 | 3 | 0 |
| Füge (szárított) | 1100 | | 262 | 3,5 | 1,2 | 62 | 11 | 0 |
| Görögdinnye | 122 | | 29 | 0,5 | 0,3 | 6,5 |  | 0 |
| Grépfruit | 151 | | 36 | 0,5 | 0,1 | 7,2 | 1,2 | 0 |
| Körte | 218 | | 52 | 1 | 0,3 | 11,3 | 6,2 | 0 |
| Kiwi | 218 | | 52 | 1 | 0,6 | 11,3 | 3 | 0 |
| Mandarin | 189 | | 45 | 0,7 | 0,2 | 10 | 1 | 0 |
| Mangó | 242 | | 58 | 1 | 0,2 | 13 | 2 | 0 |
| Mazsola | 1231 | | 293 | 2,4 | 0,5 | 65 | 5 | 0 |
| Málna | 122 | | 29 | 1,2 | 0,6 | 5,4 | 9,1 | 0 |
| Meggy |  | | 52 | 0,8 | 1,4 | 9,8 | 2 | - |
| Narancs | 172 | | 41 | 0,6 | 0,2 | 8,5 | 2 | 0 |
| Őszibarack | 172 | | 41 | 0,7 | 0,1 | 9 | 3,2 | 0 |
| Őszibarack befőtt |  | | 90 | 0,5 | 0,2 | 21,2 | 2 | - |
| Rebarbara | 31 | | 7 | 1 | 0,1 | 1 | 3 | 0 |
| Ribizli | 202 | | 48 | 1 | 0,5 | 9,5 | 8 | 0 |
| Ribizli, fekete | 143 | | 34 | 0,6 | 0,3 | 7 | 7 | 0 |
| Ringló | 256 | | 61 | 0,8 | 0,1 | 13,5 | 2 | 0 |
| Sárgabarack | 202 | | 48 | 0,9 | 0,1 | 10,2 | 3,6 | 0 |
| Sárgabarack lekvár |  | | 267 | 0,4 | 0,3 | 64,5 | 3 | - |
| Sárgadinnye (sárga húsú) | 168 | | 40 | 0,3 | 0,1 | 9,5 | 1 | 0 |
| Szeder | 139 | | 33 | 0,8 | 0,4 | 6 | 6 | 0 |
| Szilva (besztercei) | 244 | | 58 | 0,7 | 0,2 | 13,1 | 5,7 | 0 |
| Szilva (aszalt) | 1126 | | 268 | 2,3 | 0,2 | 61,8 | 9 | 0 |
| Szőlő | 328 | | 78 | 0,6 | 0,3 | 18,1 | 5,4 | 0 |
| **Zöldségek** |  | |  |  |  |  |  |  |
| Brokkoli | 100 | | 24 | 3,3 | 0,4 | 2,1 | 3 | 0 |
| Burgonya | 395 | | 94 | 2,5 | 0,3 | 18,4 | 3 | 0 |
| Cékla | 130 | | 31 | 1,3 | 0,1 | 5,9 | 4,2 | 0 |
| Cukkini | 134 | | 32 | 1,5 | 0,2 | 5,3 | 1 | 0 |
| Fejes saláta | 71 | | 17 | 1,4 | 0,2 | 2 | 2 | 0 |
| Fokhagyma | 575 | | 137 | 6,8 | 0,3 | 26,3 | 2,7 | 0 |
| Karalábé | 164 | | 39 | 2,1 | 0,2 | 6,9 | 1 | 0 |
| Karfiol | 126 | | 30 | 2,4 | 0,3 | 3,9 | 2,3 | 0 |
| Káposzta | 134 | | 32 | 1,6 | 0,3 | 5,7 | 2,4 | 0 |
| Kelkáposzta | 147 | | 35 | 3,6 | 0,2 | 4,3 | 3,2 | 0 |
| Kelbimbó | 144 | | 34 | 4 | 0,5 | 4 | 4 | 0 |
| Kínaikel | 50 | | 12 | 1 | 0,3 | 1 | 2 | 0 |
| Kukorica, csemege | 550 | | 131 | 4,7 | 1,2 | 23,6 | 8,8 | 0 |
| Olivabogyó | 492 | | 118 | 1 | 12,5 | 5 | 4 | 0 |
| Padlizsán | 113 | | 27 | 1,3 | 0,2 | 4,8 | 2,5 | 0 |
| Paradicsom | 97 | | 23 | 1 | 0,3 | 4 | 1,7 | 0 |
| Petrezselyem gyökér | 126 | | 30 | 1,2 | 0,1 | 5,9 | 7,5 | 0 |
| Petrezselyem zöldje | 260 | | 62 | 4,4 | 0,4 | 1,7 | 1 | 0 |
| Póréhagyma | 160 | | 38 | 2,2 | 0,3 | 0,9 | 1,7 | 0 |
| Retek | 63 | | 15 | 1,2 | 0,1 | 2,2 | 1,3 | 0 |
| Sárgarépa | 168 | | 40 | 1,2 | 0,3 | 8,1 | 3 | 0 |
| Sóska | 101 | | 24 | 2,4 | - | 2,3 | 5,1 | 0 |
| Spárga | 71 | | 17 | 2 | 0,2 | 1,8 | 2 | 0 |
| Spenót | 84 | | 20 | 2,3 | 0,4 | 1,8 | 4,2 | 0 |
| Sütőtök |  | | 80 | 1,5 | 0,6 | 16,5 | 3 | - |
| Szójacsíra | 210 | | 50 | 6 | 1 | 5 | 2 | 0 |
| Uborka | 50 | | 12 | 1 | 0,1 | 2 | 2 | 0 |
| Vöröshagyma | 168 | | 40 | 1,2 | 0,2 | 8,3 | 2 | 0 |
| Tök, főző | 130 | | 31 | 1,1 | 0,1 | 6,1 | 2,4 | 0 |
| Zellergumó | 121 | | 29 | 1,4 | 0,3 | 5 | 5,3 | 0 |
| Zellergyökér | 44 | | 10 | 1 | 0,1 | 2 | 2 | 0 |
| Zöldbab | 172 | | 41 | 2,6 | 0,2 | 6,8 | 3 | 0 |
| Zöldborsó | 378 | | 90 | 7 | 0,7 | 14 | 8,8 | 0 |
| Zöldborsó fagyaszt |  | | 41 | 3,6 | 0,1 | 6,2 | 4 | - |
| Zöldpaprika | 84 | | 20 | 1,2 |  | 3 | 2,2 | 0 |
| **Gombák** |  | |  |  |  |  |  |  |
| Csiperke |  | | 40 | 5,9 | 0,2 | 3,3 | 5 | - |
| Csiperkegomba (termesztett) | 168 | | 40 | 5,9 | 0,5 | 3,3 | 3 | 0 |
| Laskagomba | 164 | | 39 | 1,9 | 0,7 | 6 | 2,8 | 0 |
| Nagy őzláb gomba | 168 | | 40 | 4,9 | 1,3 | 1,8 | 5,7 | 0 |
| Rókagomba | 49 | | 12 | 2 | 0,5 |  | 5 | 0 |
| Vargánya | 172 | | 41 | 5,7 | 0,4 | 3,8 | 6 | 0 |
| **Hüvelyesek, és a belőlük előállított termékek** |  | |  |  |  |  |  |  |
| Bab (száraz) | 1420 | | 338 | 22,3 | 1 | 57,9 | 7 | 0 |
| Babkonzerv |  | | 157 | 11 | 0,5 | 27 | 4 | 0 |
| Csicseriborsó (száraz) | 1282 | | 306 | 19 | 5,9 | 44 | 16 | 0 |
| Fejtett bab | 701 | | 167 | 10,8 | 0,4 | 29 | 3 | 0 |
| Lencse (száraz) | 1436 | | 342 | 26 | 1,9 | 53 | 4 | 0 |
| Sárgaborsó (száraz) | 1348 | | 321 | 21,7 | 1,5 | 53,1 | 2 | 0 |
| Szója |  | | 512 | 41,6 | 28,5 | 22,1 | 22 | - |
| Szójabab (száraz) | 1922 | | 458 | 41 | 21 | 23 | 22 | 0 |
| Szójagranulátum |  | | 438,6 | 45 | 20,6 | 18,3 | 20 | - |
| Tofu | 328 | | 78 | 8 | 4,8 | 1 | 1 | 0 |
| **Kenyérfélék, tészták** |  | |  |  |  |  |  |  |
| Kétszersült | 1739 | | 414 | 11,3 | 4,3 | 80,4 | 4,2 | - |
| Fehér kenyér(házi jellegű) | 1071 | | 255 | 8,3 | 0,8 | 52,3 | 3,7 | - |
| Félbarna kenyér | 1033 | | 246 | 9,8 | 1 | 48 | 6,3 | - |
| Graham kenyér | 1142 | | 272 | 10,2 | 1 | 54 | 11,6 | 0 |
| Rozskenyér | 750 | | 179 | 5 | 1,5 | 36 | 10 | - |
| Telj.kiőrl.kenyér 1szel.=25g |  | | 234 | 9,5 | 3 | 41 | 10 | - |
| Kifli (tejes) | 1294 | | 308 | 10,2 | 2,5 | 58 | 3,36 | - |
| Jó reggelt keksz (Győri édes, 4db 50 g) |  | | 433 | 6,8 | 15,9 | 65,6 | - | - |
| Kakaós csiga |  | | 494 | 7,4 | 23,7 | 59,4 | 4,5 |  |
| Kakaós csiga 1db (52g) |  | | 248 | 3,6 | 12,3 | 30,7 | 3 | - |
| Keksz (Jó reggelt) |  | | 461 | 7,2 | 17,4 | 69 | 3 | - |
| Müzli, Sirius (1db, 25g) |  | | 109 | 1,8 | 4 | 16,5 |  |  |
| Pogácsa, sajtos 6db |  | | 300 |  |  |  | 3 | - |
| Pogácsa, tepert. 6db |  | | 408 | 8 | 22 | 44 | 3 | - |
| Spagetti |  | | 358 | 12 | 1,1 | 75 | 3,2 | - |
| Spagetti (Durilo, durumlisztből) |  | | 358 | 12 | 1,1 | 75 | 15 | - |
| Száraz tészta (4 tojásos) | 1646 | | 392 | 15 | 3,4 | 72,9 | 3,2 | - |
| Száraz tésza (8 tojásos) | 1680 | | 400 | 17 | 5 | 69 | 3,2 | - |
| Zsemle (vizes) | 1172 | | 275 | 9,4 | 0,7 | 57 | 3,3 | 0 |
| Zsemle (vizes) 1db, 60 g | 1172 | | 165 | 5,6 | 0,4 | 34 | 2 | 0 |
| Zsemlemorzsa |  | | 351 | 10,2 | 0,9 | 73,7 | 1,2 | - |
| **Gabonafélék** |  | |  |  |  |  |  |  |
| Árpagyöngy | 1507 | | 359 | 10 | 2 | 73 | 20,7 | 0 |
| Búza liszt | 1424 | | 339 | 9,8 | 1 | 70,6 | 3,2 | 0 |
| Búza liszt( teljes kiőrlésű) | 1487 | | 351 | 11,7 | 2,7 | 70,7 | 12,8 | 0 |
| Búzadara |  | | 340,2 | 9,4 | 1 | 73,4 | 4,7 | - |
| Étkezési keméníyítő |  | | 344 | 0,5 |  | 86 | - |  |
| Hajdina | 1405 | | 336 | 9 | 1,7 | 71 | 4 | 0 |
| Köles | 1558 | | 371 | 11 | 3,9 | 70,6 | 21,7 | 0 |
| Kukoricaliszt | 1404 | | 334 | 8,9 | 2,8 | 66,3 | 5,4 | 0 |
| Kukoricadara | 1493 | | 355 | 9,6 | 3,1 | 70,2 | 5,5 | 0 |
| Rizs (hántolt, fényezett) | 1483 | | 353 | 7,4 | 0,6 | 77,5 | 4,6 | 0 |
| Rizs (barna) | 1468 | | 359 | 8,8 | 2,7 | 75 | 4,8 | 0 |
| Rozsliszt (teljes kiörlésű) | 1363 | | 325 | 9,3 | 1,7 | 66 | 10,5 | 0 |
| Tönkölybúza | 1350 | | 323 | 14 | 3 | 59 | 8 | 0 |
| Zabpehely | 1621 | | 386 | 14,4 | 6,8 | 64,3 | 13,8 | 0 |
| Zabkorpa | 1318 | | 314 | 9,5 | 4 | 58 | 27,8 | 0 |
| **Burgonya** |  | |  |  |  |  |  |  |
| Burgonyakrokett | 670 | | 160 | 4 | 8 | 18 | 2 | - |
| Főtt burgonya | 330 | | 79 | 2 | 0,2 | 17 | 2 | 0 |
| Sült burgonya | 926 | | 221 | 4 | 9,6 | 30 | 3 | 0 |
| **Zsírok, margarinok** |  | |  |  |  |  |  |  |
| Libazsír | 3868 | | 921 | 0,5 | 99 |  |  | 75 |
| Sertészsír | 3894 | | 928 | 0,1 | 99,7 |  |  | 86 |
| Teavaj | 3133 | | 746 | 10,4 | 80 | 0,5 |  | 230 |
| Kókuszzsír | 3742 | | 894 | 1 | 99 |  |  | 0 |
| Bertolli margarin(olívaolajjal) | 1779 | | 424 |  | 48 | 0,1 |  | 0 |
| Delma margarin(multivitaminos) | 1779 | | 424 |  | 48 | 0,1 |  | 0 |
| FLORA Pro.activ margarin | 1331 | | 324 | 0,1 | 35 | 2,5 |  | 0 |
| FLORA szívbarát margarin | 2223 | | 529 |  | 60 | 0,1 |  | 0 |
| RAMA főzőmargarin | 2596 | | 618 |  | 70 | 0,3 |  | 0 |
| RAMA sütőmargarin | 2593 | | 617 |  | 70 | 0,1 |  | 0 |
| RAMA Harmonia margarin | 1480 | | 360 |  | 40 |  |  | 0 |
| **Olajok** |  | |  |  |  |  |  |  |
| Bogáncsolaj | 3762 | | 899 |  | 99,9 |  |  | 0 |
| Földimogyoróolaj | 3762 | | 899 |  | 99,9 |  |  | 0 |
| Kukoricacsíraolaj | 3762 | | 899 |  | 99,9 |  |  | 0 |
| Lenolaj | 3700 | | 900 |  | 99,9 |  |  | 0 |
| Napraforgóolaj | 3762 | | 899 |  | 99,9 |  |  | 0 |
| Olivaolaj | 3762 | | 899 |  | 99,9 |  |  | 0 |
| Repceolaj | 3762 | | 899 |  | 99,9 |  |  | 0 |
| Szójaolaj | 3762 | | 899 |  | 99,9 |  |  | 0 |
| **Majonézek és salátaöntetek** |  | |  |  |  |  |  |  |
| Flora szívbarát majonéz | 2422 | | 577 | 0,8 | 62,5 | 5,6 |  | 48 |
| Globus ketchup | 415 | | 99 | 1,5 | 0,2 | 22,9 |  | 0 |
| Globus majonéz | 2560 | | 611 | 2 | 64,2 | 6,4 |  | 54 |
| Globus mustár | 415 | | 99 | 4,8 | 4,8 | 9,1 |  | 0 |
| Majonéz, light |  | | 199 | 0,47 | 15 | 17 |  | - |
| **Diófélék, magvak** |  | |  |  |  |  |  |  |
| Dió | 2747 | | 654 | 18,6 | 57 | 11,7 | 2,8 | 0 |
| Gesztenye | 700 | | 167 | 4,8 | 1,5 | 32,6 | 2,8 | 0 |
| Kesudió | 2503 | | 596 | 18 | 42,2 | 32 | 1,4 | 0 |
| Kókuszreszelék | 2593 | | 620 | 6 | 63,3 | 6 | 20 | 0 |
| Mandula | 2629 | | 626 | 27,6 | 52,2 | 6,8 | 3,7 | 0 |
| Mák | 2255 | | 537 | 20,5 | 38,2 | 23,9 | 5,1 | 0 |
| Mogyoró | 2898 | | 690 | 15,6 | 63,5 | 9 | 3,2 | 0 |
| Mogyoró, sózott pörkölt |  | | 602 | 24 | 53 | 21 |  | - |
| Napraforgómag | 2478 | | 590 | 18,7 | 47,5 | 17,4 | 2,5 | 0 |
| Lenmag | 1572 | | 376 | 24 | 30,9 |  | 39 | 0 |
| Paradió | 2978 | | 709 | 14 | 66,9 | 7,2 | 2,7 | 0 |
| Pisztácia | 2730 | | 650 | 22,3 | 54 | 13,8 | 3,4 | 0 |
| Szezámmag | 2368 | | 566 | 19 | 50 | 10 | 11 | 0 |
| Tökmag | 2617 | | 623 | 33,9 | 50,5 | 3,6 | 2,4 | 0 |
| **Édességek, sütemények** |  | |  |  |  |  |  |  |
| Babapiskóta | 1715 | | 410 | 12 | 8,3 | 72 | 1 | 281 |
| Cukor | 1674 | | 400 |  |  | 100 |  | 0 |
| Édesítőszerek |  | |  |  |  |  |  | 0 |
| Háztartási keksz | 1777 | | 423 | 9,8 | 6,8 | 78 |  | - |
| Méz | 1279 | | 306 |  |  | 76 |  | 0 |
| Savanyú cukorka | 1701 | | 405 |  |  | 98,9 |  | 0 |
| Tejcsokoládé | 2465 | | 587 | 7,7 | 36,8 | 52,1 |  | 20 |
| **Levesek** |  | |  |  |  |  |  |  |
| Chilis por babhoz Knorr |  | | 328 | 16,2 | 11,2 | 40,6 | - | - |
| Erőleves kockából leves |  | | 5 | 0,2 | 0,2 | 0,4 |  | - |
| Erőleves kocka |  | | 250 | 10 | 10 | 20 |  |  |
| Erőleves kocka 1 db, 10g |  | | 25 | 1 | 1 | 2 |  | - |
| **Alkoholmentes italok** |  | |  |  |  |  |  |  |
| Almalé | 187 | | 45 |  | 0,1 | 11 |  | 0 |
| Ásványvíz |  | |  |  |  |  |  | 0 |
| Céklalé | 142 | | 34 | 1 | 0,1 | 7 |  | 0 |
| Citromlé | 120 | | 29 |  | 0,3 | 6 |  | 0 |
| Kávé, 0,5 dl |  | | 1 |  |  |  |  | - |
| LIPTON Ice Tea, Citromos | 110 | | 27 |  | - | 7 |  | - |
| Narancslé | 194 | | 46 | 1 | 0,5 | 11 |  | 0 |
| Paradicsomlé | 64 | | 15 | 1 | - | 3 |  | 0 |
| Répalé | 129 | | 31 | 1 | 0,1 | 7 | 1 | 0 |
| Szénsavas üdítőitalok, cukros | 159 | | 38 |  |  | 10 |  | 0 |
| Szénsavas üdítőitalok, light | 1 | |  |  |  |  |  | 0 |
| Szőlőlé | 258 | | 62 |  | 0,1 | 15 |  | 0 |
| **Alkoholos italok** |  | |  |  |  |  |  |  |
| Sör | 159 | | 38 |  |  | 2 |  | 4 |
| Sör (alkoholmentes) | 108 | | 25 |  |  | 5 |  | 0,3 |
| Fehér bor 12.5 Vol% | 298 | | 71 |  |  |  |  | 10 |
| Vörös bor 12 Vol% | 290 | | 69 |  |  |  |  | 10 |
| Tokaji aszú |  | | 250 |  |  |  |  |  |
| Pezsgő | 295 | | 70 |  |  | 2 |  | 9 |
| Cseresznyepálinka | 1025 | | 245 |  |  |  |  | 35 |
| Konyak | 1003 | | 240 |  |  | 2 |  | 33 |
| Likőrök | 1017 | | 243 |  |  | 29 |  | 14 |
| Pálinka 40 Vol% | 928 | | 222 | - |  | - |  | 32 |
| Unicum |  | | 320 |  |  |  |  | - |
| Vermouth |  | | 160 |  |  |  |  |  |
| Whisky | 1056 | | 252 |  |  |  |  | 36 |