

Kalória Táblázat

Diófélék, olajos magvak

Megnevezés	energia (kj)	kcal	fehérje(g)	zsír (g)	szénhidrát (g)	rost (g)
Dió	2747	654	18,6	57,0	11,7	2,8
Földimogyoró	2558	609	26,7	47,2	14,7	2,0
Gesztenye	700	167	4,8	1,5	32,6	2,8
Kesudió	2503	596	18,0	42,0	32,0	1,4
Mandula	2629	626	27,6	52,2	6,8	3,7
Mák	2255	537	20,5	38,2	23,9	5,1
Mogyoró	2898	690	15,6	63,5	8,7	3,2
Napraforgómag	2478	590	18,7	47,5	17,4	2,5
Pisztácia	2730	650	23,3	54,0	13,8	3,4
Tökmag	2617	623	33,9	50,5	3,6	2,4

Édesipari termékek

1. Cukorkák						
Megnevezés	energia (kj)	kcal	fehérje(g)	zsír (g)	szénhidrát (g)	rost (g)
Frutti	1714	408	2,6	5,4	84,6	0
Negró	1638	390	0	0	95,0	0
Szaloncukor	1583	377	0,1	0,1	91,6	0
Töltetlen savanyúcukorka	1701	405	0	0	98,9	0

2. Drazsék						
Megnevezés	energia (kj)	kcal	fehérje(g)	zsír (g)	szénhidrát (g)	rost (g)
Földimogyorós cukordrazsé	2138	509	12,5	22,2	61,1	1,1
Franciadrazsé	2029	483	2,5	16,0	78,9	0,5

3. Csokoládék						
Megnevezés	energia (kj)	kcal	fehérje(g)	zsír (g)	szénhidrát (g)	rost (g)
Tejcsokoládé	2402	572	9,3	34,1	52,8	0,3
Étcsokoládé	2432	579	4,6	35,0	57,1	1,0
Mogyorós étcsoki	2604	620	7,3	44,2	43,7	1,6
Mogyorós tejs.	2646	630	8,9	45,6	41,3	1,1

4. Ostyák, nápolyik						
Megnevezés	energia (kj)	kcal	fehérje(g)	zsír (g)	szénhidrát (g)	rost (g)
Citromos, narancsos töltött	2386	568	3,2	32,1	63,4	0,3
Nápolyi	2213	527	6,7	24,5	66,3	0,2
Parány, csokis	2201	524	7,1	23,9	66,6	0,3

5. Tartós sütemények						
Megnevezés	energia (kj)	kcal	fehérje(g)	zsír (g)	szénhidrát (g)	rost (g)
Babapiskóta	1676	399	9,7	4,4	77,7	0,4
Háztartási keksz	1777	423	9,8	6,8	78,0	0,2

6. Fagylaltok, fagylaltkészítmények						
Megnevezés	energia (kj)	kcal	fehérje(g)	zsír (g)	szénhidrát (g)	rost (g)
Fagylalt, gyüm, 2 gombós, 100 gr	542	129	3,0	0	28,5	0
Fagyipor, vanília	1840	438	14,3	13,5	62,3	0
Fagyipor, puncs	1823	434	14,2	13,5	61,8	0

Gabonák, magvak

Megnevezés	energia (kj)	kcal	fehérje(g)	zsír (g)	szénhidrát (g)	rost (g)
Búza (mag)	1457	347	14,4	1,8	66,2	1,7
Búzadara	1464	349	9,4	1,0	73,4	1,2

Búzaliszt	1575	375	12,3	1,3	76,3	0,2
Kukoricaliszt	1495	356	9,6	3,1	70,2	1,5
Kukoricapehely	1583	377	7,7	0,6	83,0	0,6
Rizs	1483	353	8,0	0,3	77,5	0,5
Rizsliszt	1508	359	6,9	0,6	79,4	0,1
Rozsliszt	1415	337	7,5	0,9	72,8	3,6
Zabpehely	1621	386	14,4	6,8	64,3	1,0
Zsemlemorzsa	1474	351	10,2	0,9	73,3	1,2

Gombák

1. Gombák						
Megnevezés	energia (kj)	kcal	fehérje(g)	zsír (g)	szénhidrát (g)	rost (g)
Csiperke	168	40	5,9	0,2	3,3	0,8
Laskagomba	164	39	1,9	0,7	6,0	2,8
Nagy őzlábgomba	168	40	4,9	1,3	1,8	5,7
Vargánya	172	41	5,7	0,2	3,8	1,0

2. Gombakészítmények						
Megnevezés	energia (kj)	kcal	fehérje(g)	zsír (g)	szénhidrát (g)	rost (g)
Laskagombakonzerv	155	37	1,7	0,6	5,8	-
Svéd gombasaláta	2675	637	1,8	65,0	6,0	-
Száritott vargánya	1273	303	38,3	1,8	31,5	7,5

Gyümölcsök

1. Friss gyümölcsök						
Megnevezés	energia (kj)	kcal	fehérje(g)	sav (g)	szénhidrát (g)	rost (g)
Alma	130	31	0,4	0,4	7,0	1,3
Ananász	223	53	0,4	0,7	12,0	0,4
Banán	441	105	1,3	0,1	24,2	0,4
Birsalma	176	42	0,6	0,9	9,1	1,9

Citrom	113	27	0,4	5,8	2,3	2,2
Cukordinnye	168	40	0,3	0,1	9,5	0,7
Cseresznye	265	63	0,8	0,7	14,0	0,4
Görögdinnye	122	29	0,5	0,2	6,5	0,8
Grépfrút	151	36	0,5	1,6	7,2	0,4
Kajszibarack	202	48	0,9	0,6	10,2	0,8
Kivi	218	52	1,0	0,6	11,3	0,8
Körte	218	52	0,4	0,3	12,0	2,6
Mandarin	189	45	0,7	0,8	9,8	0,5
Málna	122	29	1,2	0,8	5,4	5,6
Meggy	218	52	0,8	1,4	11,0	0,3
Narancs	172	41	0,6	1,5	8,5	0,5
Őszibarack	172	41	0,7	0,3	9,0	1,0
Ribiszke	143	34	0,6	1,2	7,0	4,3
Szamóca	147	35	0,9	0,6	7,2	0,8
Szeder	139	33	0,8	1,8	6,0	4,0
Szilva	244	58	0,7	0,5	13,1	0,5
Szőlő	328	78	0,6	0,5	18,1	1,3

2. Gyorsfagyasztott gyümölcsök

Megnevezés	energia (kj)	kcal	fehérje(g)	sav (g)	szénhidrát (g)	rost (g)
Cseresznye	216	51	0,8	0,6	13,8	0,4
Egres	155	37	0,6	1,4	8,0	2,7
Gesztenyepüré (zsír)	878	209	2,0	0,6	47,6	3,6
Málna	164	39	1,1	3,5	6,2	4,9
Meggy	202	48	0,5	0,9	10,8	0,6
Ribiszke	139	33	1,2	2,5	5,3	5,0
Szeder	155	37	1,6	1,5	6,4	5,8

3. Gyümölcskészítmények, konzervek, befőttek

Megnevezés	energia (kj)	kcal	fehérje(g)	sav (g)	szénhidrát (g)	rost (g)
Almabefőtt	357	85	0,3	0,3	20,2	1,3
Körtebefőtt	416	99	0,3	0,1	23,7	2,6

Málnadzsem	1105	263	0,5	0,5	63,3	3,6
Mazsola	1231	293	2,4	6,7	65,0	2,8
Meggybefőtt	378	90	0,6	1,0	28,8	0,3
Meggydzsem	1226	292	0,4	0,7	70,3	0,6
Őszibarackbefőtt	378	90	0,5	0,2	21,2	0,8
Őszibarackdzsem	1239	295	0,5	0,2	71,3	1,0
Ribizskedzsem	1071	255	0,2	0,8	61,6	2,3
Sárgabarackdzsem	1092	260	0,4	0,3	62,8	0,8
Szilva, aszalt	1126	268	2,3	2,0	61,8	1,6
Szilvabefőtt	386	92	0,4	0,3	21,9	0,5
Szilvalekvár	970	231	1,3	1,8	54,0	1,2

Halak

Megnevezés	energia (kj)	kcal	fehérje(g)	zsír (g)	szénhidrát (g)	rost (g)
Busa	395	94	18,0	1,9	0,6	0
Fogas	361	86	19,0	0,8	0,2	0
Halászlé	126	30	4,1	1,0	1,0	0
Harcsa	336	280	17,5	0,8	0,2	0
Heck	374	89	20,2	0,9	0,0	0
Hering	1604	382	15,9	33,8	0,7	0
Kaviár	1151	274	26,0	16,0	4,6	0
Keszeg	320	77	16,9	0,8	0,2	0
Lazac	895	213	20,0	14,0	0,2	0
Olajos hal	1151	274	18,6	21,3	0,1	0
Pisztráng	487	116	21,5	2,9	0,2	0
Ponty	613	146	15,8	8,4	0,1	0
Szardínia, olajos	1226	292	22,5	21,4	0,3	0
Tőkehal	374	89	19,4	0,5	1,2	0

Húsok

1. Húsok és vágóhídi termékek						
Megnevezés	energia (kj)	kcal	fehérje(g)	zsír (g)	szénhidrát (g)	rost (g)
Bárány	840	200	19,7	12,7	0,3	0
Békacomb	500	119	24,2	0,9	2,9	0
Birka	1327	316	16,9	26,4	0,3	0
Borjú	517	123	19,5	4,5	0,3	0
Csirke, comb	571	136	20,9	5,2	0,5	0
Csirkemell	470	112	24,7	1,0	0,5	0
Kacsa, pecsenye	802	191	19,0	12,0	0,4	0
Liba	1646	392	16,0	35,0	0,2	0
Ló	475	113	21,5	2,5	0,9	0
Marha, bélszín	508	121	19,0	4,4	0,6	0
Marha, felsál	1046	249	17,0	19,0	0,6	0
Marha, hátszín, magas	1008	240	19,0	17,2	0,6	0
Marha, hátszín, lapos	970	231	15,0	18,0	0,6	0
Marha, tarja	588	140	20,0	6,0	0,6	00
Őz	441	105	20,8	1,9	0,4	0
Pulyka	731	174	20,5	9,5	0,4	0
Sertéscombszelet, karaj	685	163	21,0	8,1	0,4	0
Sertéscsülök	1415	337	16,0	29,0	0,3	0
Sertésdagadó	1852	441	12,0	42,0	0,3	0
Sertéslapocka	1239	295	17,5	23,9	0,3	0
Szarvas	517	123	20,7	3,9	0,6	0
Tyúk	588	140	19,0	6,5	0,4	0
Vaddisznó	470	112	21,6	2,4	0,4	0
Vadkacsa	521	124	22,7	3,1	0,5	0

2. Belsőségek						
Megnevezés	energia (kj)	kcal	fehérje(g)	zsír (g)	szénhidrát (g)	rost (g)
Borjú, marhamáj	542	129	20,9	3,1	3,6	0
Borjú-, marha-, sertésvelő	491	117	9,0	8,6	0	0

Csirkemáj	538	128	20,0	3,7	3,0	0
Csontvelő	3566	849	3,2	89,9	0	0
Libamáj	1961	467	22,1	40,2	0,5	00
Marhafejhús	882	210	17,5	14,8	0	0
Pacal	706	168	15,9	11,2	0	0
Sertésmáj	584	139	19,5	5,3	2,5	0

3. Húskészítmények						
Megnevezés	energia (kj)	kcal	fehérje(g)	zsír (g)	szénhidrát (g)	rost (g)
Baromfipárizsi	991	236	20,2	16,5	0	0
Paprikás szalámi	2134	508	19,6	45,2	0,3	0
Debreceni	1176	280	15,7	27,0	0,2	0
Disznósajt	1357	323	14,5	28,3	0,2	0
Kenőmájas	1361	324	15,4	23,0	0,3	0
Füstölt, főtt tarja	853	203	15,0	15,0	0,3	0
Gépsonka	670	157	22,6	7,1	0,4	0
Házi kolbász	2146	511	22,9	44,7	0,2	0
Kapos sonka	462	110	17,8	4,0	0,1	0
Májas hurka	1289	307	14,0	23,0	8,7	0
Mortadella	1441	343	13,7	30,8	0,3	0
Párizsi	920	219	11,9	18,2	0,2	0
Pulykafelvágott	647	154	20,8	7,5	0,1	0
Rakott nyelv	1050	250	20,2	18,0	0,1	0
Téliszalámi	2234	532	25,1	46,1	0,3	0

Hüvelyesek

Megnevezés	energia (kj)	kcal	fehérje(g)	zsír (g)	szénhidrát (g)	rost (g)
Bab (száraz)	1420	338	22,3	1,0	57,9	3,0
Borsó (sárga)	1348	321	21,7	1,5	53,1	2,0
Lencse	1436	342	26,0	1,9	53,0	4,0
Szójaliszt (zsírtalanított)	1411	336	47,3	0,6	33,4	3,8
Szójagranulátum, szójakocka	1894	451	45,0	20,6	18,3	4,6

Készételek

1. Levesek						
Megnevezés	energia (kj)	kcal	fehérje(g)	zsír (g)	szénhidrát (g)	rost (g)
Burgonyaleves	1315	313	6,6	11,4	44,0	0,7
Frankfurti leves	1299	309	6,0	26,6	9,0	1,0
Gombaleves	832	198	4,4	11,7	17,4	0,2
Gulyásleves	1447	345	18,4	11,1	40,5	1,0
Halászlé	713	170	24,5	6,0	3,3	0
Húsleves+zöldség	494	118	10,9	1,8	13,7	1,0
Karalábéleves	998	238	6,3	11,2	26,1	0,9
Meggyleves	1108	264	5,2	4,1	49,9	0,4
Paradicsomleves	1100	262	5,2	8,0	40,4	0,9
Sárgaborsóleves	1156	275	11,4	8,3	36,9	0,8
Szárnyasraguleves	1411	336	21,2	23,4	7,7	1,2
Zöldbableves	1005	239	6,2	11,9	25,2	1,2
Zöldborsóleves	1119	267	9,2	9,3	34,7	2,2

2. Főzelékek és köretetek						
Megnevezés	energia (kj)	kcal	fehérje(g)	zsír (g)	szénhidrát (g)	rost (g)
Burgonyafőzelék, tejeles	1514	360	7,5	13,4	50,0	1,3
Burgonya, hasáb	1538	366	6,0	18,0	42,5	1,3
Burgonya, majonézes	1838	438	5,5	35,5	20,7	1,0
Burgonyapüré	1155	275	7,6	7,7	42,0	1,3
Finomfőzelék	1277	304	8,5	13,6	34,8	2,8
Franciasaláta	1129	269	3,6	20,8	14,8	1,2
Galuska	1856	442	14,0	10,2	70,6	0,8
Kelkáposzta főzelék	1218	290	9,5	10,9	36,5	0,9
Lecsó	734	175	3,5	12,1	11,7	0,8
Lencsefőzelék	2189	521	28,3	14,9	65,0	4,0
Parajfőzelék	1193	284	9,8	17,1	20,7	1,2

Rizsköret	1505	358	6,4	8,2	62,4	0,4
Sárgaborsó főzelék	1979	471	24,3	11,6	64,3	3,7
Tarhonya	1707	407	11,2	12,1	60,5	0,7
Tökfőzelék	1572	374	5,2	14,6	28,6	1,6
Zöldbabfőzelék	1079	257	6,9	13,6	25,0	2,0
Zöldborsófőzelék	1593	379	16,7	11,6	49,5	5,4
Zsemlegombóc	1167	278	7,4	10,0	37,7	0,6

3. Húsok és húskételek

Megnevezés	energia (kj)	kcal	fehérje(g)	zsír (g)	szénhidrát (g)	rost (g)
Csirkepaprikás	1615	385	34,4	23,1	7,1	0
Csirkesült	1966	468	53,0	26,6	0,7	0
Sertéspörkölt	1453	346	19,7	28,2	0,7	0
Töltött káposzta	2650	631	21,5	42,4	36,2	3,8

4. Édességek

Megnevezés	energia (kj)	kcal	fehérje(g)	zsír (g)	szénhidrát (g)	rost (g)
Fánk	1674	399	10,1	12,4	59,0	0
Madártej	1148	273	9,2	7,4	40,7	0
Máglyarakás	3597	856	17,7	29,7	123,8	0,8
Palacsinta	974	232	5,2	11,8	24,6	0,2

5. Meleg tésztaételek

Megnevezés	energia (kj)	kcal	fehérje(g)	zsír (g)	szénhidrát (g)	cukor CH-n belül(g)
Almás lepény	1126	268	5,0	9,0	40,0	12,0
Császármorzsa	2407	573	12,0	21,0	80,0	25,0
Mákos metélt	2587	616	18,0	16,0	96,0	20,0
Túrógombóc	2335	556	22,0	17,0	75,0	15,0

6. Készételkonzervek						
Megnevezés	energia (kj)	kcal	fehérje(g)	zsír (g)	szénhidrát (g)	rost (g)
Lecsó	298	71	1,5	3,7	7,5	1,2
Lencsefőzelék sertéshússal	823	196	8,9	11,2	13,6	1,5
Marhapörkölt	932	222	15,6	17,2	0	0
Pacalpörkölt	479	114	10,6	5,6	4,5	0
Rakott káposzta	395	94	23,3	5,3	4,0	1,4
Sertéspörkölt	592	141	10,9	8,4	4,5	0
Székelykáposzta	504	120	7,0	8,0	4,3	0,3
Töltött káposzta	605	6,9	14,4	6,9	9,4	6,9
Töltött paprika	525	125	4,1	5,8	13,1	0,7

Pékáruk

1. Kenyerek						
Megnevezés	energia (kj)	kcal	fehérje(g)	zsír (g)	szénhidrát (g)	rost (g)
Alföldi kenyér	1050	250	8,8	1,5	53,1	1,1
Bakonyi barna	1046	249	8,5	0,8	50,6	1,5
Félbarna kenyér	1033	246	9,8	1,0	47,9	1,2
Graham kenyér	1142	272	10,1	1,0	54,0	1,8
Rozskenyér	1096	261	8,1	0,9	53,6	1,5

2. Péksütemények						
Megnevezés	energia (kj)	kcal	fehérje(g)	zsír (g)	szénhidrát (g)	rost (g)
Császárszemle (1 db - 44 g)	623	148	4,5	3,7	23,2	0,4
Kétszersült, édes	1672	398	11,3	5,1	74,2	1,1
Kifli, óriás (1 db 220 g)	2818	671	26,7	5,1	127,8	2,0
Kifli sós v. tejes (1 db - 44 g)	559	133	4,5	1,1	25,6	0,5
Zsemle, vizes (1 db 54 g)	634	151	5,1	0,4	30,8	0,5

3. Kelt, hajtogatott, töltött péksütemények (/db)						
Megnevezés	energia (kj)	kcal	fehérje(g)	zsír (g)	szénhidrát (g)	rost (g)
Almás pite, 67 g	899	214	3,6	6,5	34,0	0,6
Almás rétes, 80 g	1000	238	1,9	5,0	44,8	0,6
Kakaós csiga, 52g	1075	256	3,8	12,3	30,9	0,6
Kalács, fonott 250 g	3041	724	23,5	5,8	140,0	2,3
Mákos rétes, 80g	1520	362	7,6	16,4	43,4	1,4
Meggyes pite, 67 g	924	220	3,6	6,5	35,4	0,6
Meggyes rétes	1667	397	4,9	21,2	44,0	0,8
Pogácsa, vajas, sós, 47 g	857	204	4,3	9,8	23,3	0,4
Pogácsa, vajas, édes, 47 g	878	209	4,2	9,5	25,0	0,4
Pogácsa, tepertős 47 g	857	204	3,8	10,5	22,0	0,4
Tiroli rétes, gyümölcsös, 87 g	1142	272	4,7	12,8	33,4	0,8
Tiroli rétes, mákos, 67 g	1399	333	6,3	16,9	36,7	0,9
Tiroli rétes, túrós, 67 g	1407	335	11,3	17,1	31,8	0,6
Túrós batyu, 75 g	1050	250	8,6	4,8	41,3	0,7
Túrós pite, 57 g	966	230	6,9	7,7	31,6	0,5

Szeszesitalok

1 dl

1. Szeszes-ipari készítmények					
Megnevezés	Jellemző V/V/Extrakt	kj	kcal	Etilalkohol (g)	Extrakt (cukor) (g)
Fütyülős barackpálinka	43/0	1013	241	34,0	-
Gin	45/0	1060	252	36,0	-
Kecskeméti barack	44/0	1037	247	34,8	-

Kecskeméti cseresznye	44/0	1037	247	34,8	-
Vilmoskörte pálinka	38/0	895	213	30,0	-
Vodka	40/0	941	224	31,6	-

2. Likőrök

Megnevezés	Jellemző V/V/Extrakt	kj	kcal	Etilalkohol (g)	Extrakt (cukor) (g)
Meggylikőr	21/32	1046	246	16,6	32
Őszibaracklikőr	21/30	1012	241	16,6	30
Triple sec	36/40	1537	366	28,4	40
Unicum	42/18	1302	310	33,2	18

3. a. Borok - fehérborok

Megnevezés	Jellemző V/V/Extrakt ill. maligánfok	kj	kcal	Etilalkohol (g)	Extrakt (cukor) (g)	Megjegyzés
Asztali (móri ezerjő, Kocsis Irma)	10,5 M	265	63	8,3	4	száraz
Minőségi (olaszrizling)	10,5 M	336	80	8,3	8	félszáraz
Minőségi, mézes fehér, hárslevelű szürkebarát)	12 M	353	84	9,5	4	félédes
Minőségi (akali muskotály, furmint)	13 M	395	94	10,3	5	édes

3. b. Borok - vörösborok

Megnevezés	Jellemző V/V/Extrakt ill. maligánfok	kj	kcal	Etilalkohol (g)	Extrakt (cukor) (g)	Megjegyzés
Asztali	9 M	235	56	7,1	4	száraz
Minőségi (kadarka, villányi vörös)	10,5 M	265	63	8,3	4	száraz
Minőségi (szekszárdi, egri medoc noir)	12,5 M	302	72	9,9	4	száraz
Minőségi (tihanyi merlot, villányi pinot noir)	12 M	739	176	9,5	10	félédes

3. c. Borok - különleges, minőségi borok						
Megnevezés	Jellemző V/V/Extrakt ill. maligánfok	kj	kcal	Etilalkohol (g)	Extrakt (cukor) (g)	Megjegyzés
Tokaji szamorodni	13 M	395	94	10,3	5,0	édes
Tokaji aszú	13 M	403	96	10,3	5,5	édes

4. Pezsgők						
Megnevezés	Jellemző V/V/Extrakt ill. maligánfok	kj	kcal	Etilalkohol (g)	Extrakt (cukor) (g)	Megjegyzés
Extra dry	11 M	286	68	8,7	1,5	száraz
Sex	11 M	302	72	8,7	2,5	száraz
Demi sec	11 M	328	78	8,7	4,0	félédes

5. Ürmösök (vermut)						
Megnevezés	Jellemző V/V/Extrakt ill. maligánfok	kj	kcal	Etilalkohol (g)	Extrakt (cukor) (g)	Megjegyzés
Cinzano (B. R.)	16/40	634	151	12,6	15	édes
Cinzano extradry	18/5	512	122	14,2	5	kül. száraz
Martini, fehér, dry	16/3	479	114	14,3	3	száraz
Martini, vörös	16/11	617	147	14,3	11	félédes

6. Sörök				
Megnevezés	kj	kcal	Alkohol (g)	Extrakt -erjedés előtt (névleges)
Világos	165	40	3	10,3 B
Göcseki barna, Bak	275	66	4,6	18 B

Tejtermékek

1. Tejfélék, tejes italok (homogénezett, pasztörözött)

Megnevezés	energia (kj)	kcal	fehérje(g)	zsír (g)	szénhidrát (g)	rost (g)
Tehéntej	290	69	3,4	3,6	5,3	0
Tehéntej, 2,8 %	260	62	3,4	2,8	5,3	0
Kakaó (sovány)	277	66	3,5	0,5	11,4	0

2. Fermentált tejtermékek

Megnevezés	energia (kj)	kcal	fehérje(g)	zsír (g)	szénhidrát (g)	rost (g)
Író	160	38	2,7	1,5	3,3	0
Joghurt, gyümölcsös, 2 dl	622	148	7,0	4,0	20,6	0,4
Kefír, joghurt (zsíros), 2 dl	554	132	6,8	7,2	9,2	0
Kefír, sovány, 3 dl	286	68	6,8	0,2	9,2	0
Krémjoghurt, 2 dl	672	160	6,8	10,0	9,2	0
Tejföl, 2 dl	1814	432	6,6	40,0	7,8	0
Tejföl, energiaszegény	596	142	3,4	12,0	4,0	0
Tejföl, E-szegény, 2 dl	1192	284	6,8	24,0	8,0	0
Tejszín, hab	1268	302	2,6	30,0	3,0	0
Tejszínhab, ízesített	1247	297	2,3	26,0	11,0	0
Tejszín (kávé)	731	174	3,3	15,0	4,9	0

3. Túrófélék

Megnevezés	energia (kj)	kcal	fehérje(g)	zsír (g)	szénhidrát (g)	rost (g)
Tehéntúró, zsíros	844	201	17,9	12,2	3,5	0
Tehéntúró, félzsír.	617	147	16,2	7,0	3,7	0
Tehéntúró, sov.	328	78	14,1	0,5	3,8	0
Gomolya, zsíros	1189	283	18,2	21,1	3,0	0

4. Ízesített túrókészítmények

Megnevezés	energia (kj)	kcal	fehérje(g)	zsír (g)	szénhidrát (g)	rost (g)
Körözött	710	169	20,4	7,5	3,8	0
Krémtúró	508	140	16,2	6,6	3,2	0
Krémtúró, mazsolás, vaníliás	958	228	15,1	8,8	20,6	0
TúróRudi db-30g	446	106	4,4	5,5	9,3	0

5. Kemény sajtok

Megnevezés	energia (kj)	kcal	fehérje(g)	zsír (g)	szénhidrát (g)	rost (g)
Ementáli, Pannónia	1656	394	27,8	29,4	1,5	0
Parmezán	1617	385	26,8	28,9	1,6	0

6. Félkemény sajtok

Megnevezés	energia (kj)	kcal	fehérje(g)	zsír (g)	szénhidrát (g)	rost (g)
Anikó	1466	349	24,2	26,0	1,8	0
Edami	1520	362	26,2	26,6	1,7	0
Parenycia	1663	396	26,0	30,4	1,5	0
Trappista	1600	381	27,7	28,1	1,6	0

7. Lágy sajtok

Megnevezés	energia (kj)	kcal	fehérje(g)	zsír (g)	szénhidrát (g)	rost (g)
Pálpusztai	1231	293	22,6	21,0	1,4	0

8. Penésszel érő és különleges sajtok

Megnevezés	energia (kj)	kcal	fehérje(g)	zsír (g)	szénhidrát (g)	rost (g)
Camambert	1294	308	21,5	23,0	1,5	0
Márványsajt	1537	366	20,0	29,7	2,0	0

9. Ömlesztett sajtok						
Megnevezés	energia (kj)	kcal	fehérje(g)	zsír (g)	szénhidrát (g)	rost (g)
Karaván, füstölt töombsajt	1483	353	22,3	27,3	1,9	0
Túra, sovány töombsajt	806	192	25,7	8,4	2,0	0

10. Kenhető ömlesztett sajtok						
Megnevezés	energia (kj)	kcal	fehérje(g)	zsír (g)	szénhidrát (g)	rost (g)
Boci	1197	285	11,5	24,9	1,5	0
Camping, Víkend	1348	321	16,5	26,4	1,7	0
Mackó, Csárdás	1302	310	16,7	25,0	2,0	0

Tészták

Megnevezés	energia (kj)	kcal	fehérje(g)	zsír (g)	szénhidrát (g)	rost (g)
Száraztészta, 2 tojásos	1634	389	14,0	2,6	75,1	0,5
Száraztészta, 4 tojásos	1646	392	15,0	3,4	72,9	0,5
Száraztészta, 8 tojásos	1680	400	17,0	5,0	69,2	0,5

Tojás

Megnevezés	energia (kj)	kcal	fehérje(g)	zsír (g)	szénhidrát (g)	rost (g)
Tojás, egész (1 db, 40 g)	286	68	5,4	4,8	0,3	0
Tojásfehérje (1 db, 24 g)	59	14	3,0	0,1	0,2	0
Tojássárgája (1 db, 16 g)	244	58	2,4	4,9	0,1	0

Üdítőitalok

1. Üdítőitalok				
Megnevezés	energia (kj)	kcal	Egyéb alkotó	cukor (g)
Cola	189	45	CO2, koffein	11
Fanta	189	45	CO2	11
Tonic	172	41	CO2, kinin	10

2. Energiaszegény üdítők				
Megnevezés	energia (kj)	kcal	Egyéb alkotó	cukor (g)
Apenta, ízesített	29	7	CO2, szacharin, ciklamát	1,8
Deit, citrom	34	8	CO2, szacharin, ciklamát	2,0
Deit, Pepsi	14	3	CO2, szacharin, ciklamát	0,8
Light Cola	4	1	CO2, mesterséges édesítés	0,2

Zöldségek

1. Friss zöldség és főzelékfélék						
Megnevezés	energia (kj)	kcal	fehérje(g)	zsír (g)	szénhidrát (g)	rost (g)
Kelbimbó	214	51	4,9	0,6	6,1	1,4
Brokkoli	100	24	3,3	0,2	2,1	0,8
Burgonya	395	94	2,5	0,2	20,0	0,5
Cékla	130	31	1,3	0,1	5,9	0,9
Cukkini	134	32	1,5	0,4	5,3	0,8
Fejes saláta	71	17	1,4	0,3	2,0	0,6
Fokhagyma	575	137	6,8	0,1	26,3	0,8
Karalábé	164	39	2,1	0,2	6,9	0,8
Karfiol	126	30	2,4	0,4	3,9	0,9
Káposzta, fejes	134	32	1,6	0,2	5,7	0,7
Káposzta, vörös	134	32	1,7	0,2	5,7	0,6
Kelkáposzta	147	35	3,6	0,3	4,3	0,6

Kínai kel	67	16	1,2	0,3	2,0	0,5
Kukorica, tejes	550	131	4,7	1,6	23,6	1,5
Padlizsán	113	27	1,3	0,2	4,8	0,7
Paradicsom	97	23	1,0	0,2	4,0	0,5
Paraj (spenót)	84	20	2,3	0,3	1,8	0,5
Petrezselyemzöld	260	62	4,4	0,4	9,8	1,4
Póréhagyma	160	38	2,2	0,3	6,3	1,3
Retek, hónapos	63	15	1,2	0,1	2,2	0,8
Sárgarépa	168	40	1,2	0,2	8,1	1,0
Sóska	101	24	2,4	0,5	2,3	0,5
Spárga	71	17	2,0	0,1	1,8	0,6
Sütőtök	336	80	1,5	0,6	16,5	0,7
Uborka	50	12	1,0	0,1	1,7	0,6
Zeller	121	29	1,4	0,3	5,0	1,0
Zöldbab	172	41	2,6	0,3	6,8	1,3
Zöldborsó	378	90	7,0	0,4	14,0	2,7
Zöldpaprika	84	20	1,2	0,3	3,0	0,9

2. Gyorsfagyasztott zöldség-, és főzelékfélék						
Megnevezés	energia (kj)	kcal	fehérje(g)	zsír (g)	szénhidrát (g)	rost (g)
Bab, fejtett	701	167	10,8	0,4	29,0	2,2
Zöldbab (sárga)	126	30	2,5	0,3	4,2	1,9
Zöldbab (zöld)	109	26	1,7	0,4	3,6	2,6
Brokkoli	122	29	4,0	0,4	2,0	2,7
Burgonyakocka	290	69	1,9	0,1	14,7	0,4
Ceruzabab	130	31	2,5	0,1	4,8	2,0
Cukkini	50	12	1,3	0,1	1,4	0,5
Gyalult tök	67	16	0,8	0,1	2,9	0,4
Hagyma	155	37	1,4	0,1	7,4	0,9
Karalábé	113	27	1,7	0,1	4,6	0,9
Kukorica	428	102	6,7	0,4	17,1	1,3
Paradicsom	97	23	1,1	0,3	3,7	0,9
Paradicsompaprika	126	30	1,4	0,2	5,4	1,5
Parajkrém	97	23	2,6	0,2	2,5	1,2

Szeletelt csiperke	67	16	2,3	0,1	1,4	0,8
Zöldborsó, zsenge	323	77	5,7	0,4	12,0	2,5
Zöldspárga	109	26	3,1	0,2	2,7	1,3

3. Zöldség, és főzelékkészítmények (konzervek)

Megnevezés	energia (kj)	kcal	fehérje(g)	zsír (g)	szénhidrát (g)	rost (g)
Csemegeuborka	59	14	0,6	0,1	2,6	0,6
Finomfőzelék	109	26	2,9	0,2	3,0	1,5
Lecsó	197	47	1,8	0,4	8,6	0,8
Olajbogyó	970	231	0,2	21,9	6,5	2,5
Paradicsompüré	466	111	5,0	1,0	20,0	2,5
Parajpüré	80	19	2,2	0,3	1,7	0,5
Savanyú káposzta	84	20	1,1	0,2	3,4	0,7
Zöldbab	104	26	1,6	0,2	4,3	1,3
Zöldborsó	256	61	4,2	0,2	10,1	2,5

Zsiradékok

Megnevezés	energia (kj)	kcal	fehérje(g)	zsír (g)	szénhidrát (g)	rost (g)
Margarin (Rama)	3096	737	0,3	79,0	0,2	0
Napraforgó-, tökmag-, szójaolaj	3898	928	0	99,8	0	0
Sertésszír	3894	928	0,1	99,7	0	0
Teavaj	3133	746	0,4	80,0	0,5	0
Vaj, szendvics	2743	653	0,3	70,0	0,3	0
Vajkrém	1638	390	2,5	40,0	2,0	0