

## Kalória

PÉKÁRÚK			Pászka	390	Kcal
Alföldi kenyér	251	Kcal	Perec, főtt	316	Kcal
Almás pite	320	Kcal	Perec, sült	394	Kcal
Almás rétes	298	Kcal	Pogácsa, édes 1db(47g)	209	Kcal
Bakonyi barnakenyér	245	Kcal	Pogácsa, tep. 1db(47g)	204	Kcal
Bordás	318	Kcal	Pogácsa, tepertős	432	Kcal
Briós	362	Kcal	Pogácsa, vajas 1db(47g)	204	Kcal
Briós, kicsi 1db(47g)	170	Kcal	Pogácsa, vajas, édes	444	Kcal
Briós, nagy 1db(95g)	346	Kcal	Pogácsa, vajas, sós	434	Kcal
Búrkifli, diós	438	Kcal	Pozsonyi kifli, diós	490	Kcal
Búrkifli, diós 1db(63g)	276	Kcal	Pozsonyi kifli, mákos	456	Kcal
Császárszemle	337	Kcal	Réteslap, 1db félkész	172	Kcal
Császárszemle 1db(44g)	148	Kcal	Rongyos kifli	459	Kcal
Diabetikus kenyér	222	Kcal	Rozskenyér	261	Kcal
Diós csiga	385	Kcal	Rozsos kenyér	263	Kcal
Diós csiga 1db(62g)	239	Kcal	Sajtos kenyér	257	Kcal
Diós kocka	461	Kcal	Sajtos rúd, 1db(44g)	221	Kcal
Diós linzer	478	Kcal	Sajtos rúd, vajas	503	Kcal
Diós tekercs	514	Kcal	Szegedi vágott	300	Kcal
Erzsébet kenyér	246	Kcal	Szezámagos kenyér	267	Kcal
Estike	410	Kcal	Szójás kenyér	218	Kcal
Fehér kenyér	255	Kcal	Tiroli rétes, gyümölcs	317	Kcal
Félbarna kenyér	246	Kcal	Tiroli rétes, mákos	497	Kcal
Graham kenyér	265	Kcal	Tiroli rétes, túrós	501	Kcal
Habroló (hüvely)	537	Kcal	Tökmagos kenyér	299	Kcal
Házi kenyér	261	Kcal	Tönkölykenyér	239	Kcal
Kakaós csiga	494	Kcal	Túrós batyu	333	Kcal
Kakaós csiga 1db(52g)	256	Kcal	Túrós batyu 1db(75g)	250	Kcal
Kalács, fonott	724	Kcal	Túrós pite	403	Kcal
Kalács, foszlós	285	Kcal	Túrós pite 1db(57g)	230	Kcal
Kalács, foszlós,kakaós	421	Kcal	Túrós rétes, húzott	339	Kcal
Képviselőfánk,töltetlen	552	Kcal	Uzsonna- (zsúr-) kenyér	310	Kcal
Kétszersült, édes	398	Kcal	Vásárhelyi túrós lepény	326	Kcal
Kétszersült, Karlsbadi	425	Kcal	Zsemle, vizes	279	Kcal
Kétszersült, sós	414	Kcal	Zsemle, vizes 1db(54g)	151	Kcal
Kifli, 1db(44g)	133	Kcal	Zsemlemorzsa	342	Kcal
Kifli, nagy 1db(100g)	308	Kcal	Zsemlevekni	279	Kcal
Kifli, óriás	305	Kcal			
Kifli, óriás 1db(220g)	671	Kcal	GABONÁK MAGVAK		
Kifli, sós v. tejes	308	Kcal	Árpa	357	Kcal
Kifli, vajas (stangli)	334	Kcal	Árpapehely	317	Kcal
Kifli, vajas 1db(34g)	114	Kcal	Bab (száraz)	338	Kcal
Köményes rozscipó	237	Kcal	Barna rizs	360	Kcal
Kuglóf, kevert	340	Kcal	Borsóliszt (sárga)	372	Kcal
Kukoricapelyhes kenyér	243	Kcal	Búza (teljes búzaliszt)	347	Kcal
Lekváros bukta	321	Kcal	Búzacsíra	349	Kcal
Linzer	451	Kcal	Búzadara	349	Kcal
Magvas kenyér	267	Kcal	Búzakorpa	322	Kcal
Mákos rétes	453	Kcal	Búzapehely	339	Kcal
Mákos tekercs	463	Kcal	Hajdina	343	Kcal
Meggyes pite	329	Kcal	Köles (hántolt)	371	Kcal
Meggyes pite 1db(67g)	220	Kcal	Kukoricacsíra	476	Kcal
Meggyes rétes, magvas	397	Kcal			

## Kalória

Kukoricaliszt, -dara	356 Kcal	Patisszon (csillagtök)	31 Kcal
Kukoricapehely	377 Kcal	Petrezselyem zöldje	62 Kcal
Lencse	342 Kcal	Petrezselyemgyökér	30 Kcal
Rétesliszt	375 Kcal	Póréhagyma	38 Kcal
Rizs (hántolt)	345 Kcal	Rebarbara	17 Kcal
Rizsliszt	359 Kcal	Retek, hónapos	15 Kcal
Rozsliszt RL125	327 Kcal	Sárgarépa	40 Kcal
Rozsliszt RL60	337 Kcal	Sóska	24 Kcal
Rozspehely	322 Kcal	Spárga	17 Kcal
Sárgaborsó	321 Kcal	Sütőtök	80 Kcal
Száraztészta	386 Kcal	Torma	80 Kcal
Száraztészta (2 tojás)	389 Kcal	Tök, főző	31 Kcal
Száraztészta (4 tojás)	392 Kcal	Uborka	12 Kcal
Száraztészta (8 tojás)	400 Kcal	Vöröshagyma	40 Kcal
Száraztészta, Barilla	350 Kcal	Zellergumó	29 Kcal
Száraztészta, Cerbona	382 Kcal	Zöldbab	41 Kcal
Száraztészta, Colavita	286 Kcal	Zöldborsó	90 Kcal
Száraztészta, Durillo	376 Kcal	Zöldpaprika	20 Kcal
Száraztészta, Korona	366 Kcal		
Szója (granul., kocka)	381 Kcal		
Szójaliszt	336 Kcal	FAGY. ZÖLDSÉGEK	
Tönkölybúzaliszt	309 Kcal	Bab, fejtett	167 Kcal
Zab	389 Kcal	Bab, fejtett előfőzött	160 Kcal
Zsemlemorzsa	351 Kcal	Bab, sárgahüvelyes	30 Kcal
		Bab, zöldhüvelyes	26 Kcal
		Brokkoli	29 Kcal
FRISS ZÖLDSÉGEK		Burgonyakocka	69 Kcal
Articsóka	58 Kcal	Ceruzabab	31 Kcal
Bimbós kel	50 Kcal	Cukkini	12 Kcal
Brokkoli	24 Kcal	Cukorborsó	41 Kcal
Burgonya, nyári	88 Kcal	Fehérrépakocka	41 Kcal
Burgonya, téli	94 Kcal	Fekete retek	38 Kcal
Céklarépa	31 Kcal	Gomba, csiperke	16 Kcal
Cikória	17 Kcal	Gyalult tök	16 Kcal
Cukkini	32 Kcal	Hagyma	37 Kcal
Endívia	10 Kcal	Kapor	33 Kcal
Fejes saláta	17 Kcal	Karalábé	27 Kcal
Feketegyökér	47 Kcal	Kukorica, morzsolt	102 Kcal
Fokhagyma	137 Kcal	Lecsó	33 Kcal
Káposzta, fejes	32 Kcal	Paradicsom	23 Kcal
Káposzta, fejes, nyári	67 Kcal	Paradicsompaprika,piros	30 Kcal
Káposzta, vörös	32 Kcal	Paradicsompaprika,sárga	27 Kcal
Karalábé	39 Kcal	Paradicsompaprika,zöld	24 Kcal
Karfiol	30 Kcal	Parajkrém	23 Kcal
Kelkáposzta	35 Kcal	Paszternák	59 Kcal
Kínai kel	16 Kcal	Póréhagyma	38 Kcal
Kukorica, tejes	131 Kcal	Sárgarépa	52 Kcal
Mangold	24 Kcal	Sóskakrém	10 Kcal
Olajbogyó	223 Kcal	Zeller	25 Kcal
Padlizsán	27 Kcal	Zöldborsó	92 Kcal
Paradicsom	23 Kcal	Zöldborsó, zsenge	77 Kcal
Paraj (spenót)	20 Kcal	Zöldpaprika	20 Kcal
Pasztinák	70 Kcal	Zöldpaprika, csípős	54 Kcal

Kalória

Zöldspárga	26	Kcal	Csipkebogyó, friss	51	Kcal
			Egres	39	Kcal
			Eper, fa	49	Kcal
			Földieper	35	Kcal
<b>KONZERV ZÖLDSÉGEK</b>			Görögdinnye	29	Kcal
Burgonyapehely	346	Kcal	Grapefruit	35	Kcal
Burgonyapürépor	369	Kcal	Kajsziarack	48	Kcal
Csemegeuborka	14	Kcal	Kivi	54	Kcal
Finomfőzelék, 3 részes	26	Kcal	Körte	52	Kcal
Gogosári	50	Kcal	Málna	29	Kcal
Kovászos uborka	13	Kcal	Mandarin	45	Kcal
Kukorica, csemege	115	Kcal	Meggy	52	Kcal
Lecsó, natúr	47	Kcal	Narancs	41	Kcal
Olajbogyó, Figaro	152	Kcal	Naspolya	55	Kcal
Paprika, marinált	25	Kcal	Nektarin	49	Kcal
Paprikasaláta	17	Kcal	Őszibarack	41	Kcal
Parajpüré, natúr	19	Kcal	Papaya	35	Kcal
Pritamin	57	Kcal	Ribiszke, fekete	48	Kcal
Savanyított káposzta	20	Kcal	Ribiszke, vörös	34	Kcal
Sóskapüré, natúr	22	Kcal	Szamóca	35	Kcal
Súr.paradics,Kecskeméti	61	Kcal	Szeder	33	Kcal
Tök, natúr	22	Kcal	Szilva	58	Kcal
Vegyes vágott savanyú.	14	Kcal	Szőlő	78	Kcal
Zakuska	97	Kcal	Vörös szilva	47	Kcal
Zöldbab	26	Kcal	Zöld ringló	61	Kcal
Zöldborsó	61	Kcal			
<b>GOMBÁK</b>			<b>FAGY. GYÜMÖLCSÖK</b>		
Barna érdes tinóru	35	Kcal	Almacsik, Golden	58	Kcal
Csiperke, természet	40	Kcal	Almacsik, Jonatán	51	Kcal
Földtoló galambgomba	18	Kcal	Bodza	68	Kcal
Laskagomba konzerv	37	Kcal	Cseresznye	51	Kcal
Laskagomba, természet	39	Kcal	Egres	37	Kcal
Mezei szegfűgomba	33	Kcal	Gesztenyekrém	193	Kcal
Nagy őzlábgomba	40	Kcal	Gesztenyepüré	209	Kcal
Nyári vargánya	38	Kcal	Josta	43	Kcal
Svéd gombasaláta(laska)	637	Kcal	Málna, Fertődi	39	Kcal
Szemcsésnyelű f.tinóru	32	Kcal	Málna, Nagymarosi	62	Kcal
Szürke pereszke	35	Kcal	Meggy	48	Kcal
Vargánya	41	Kcal	Őszibarack	51	Kcal
Vargánya, szárított	303	Kcal	Őszibarack, hámozott	50	Kcal
			Ribiszke, fehér	39	Kcal
			Ribiszke, fekete	56	Kcal
			Ribiszke, piros	33	Kcal
			Szeder	37	Kcal
<b>FRISS GYÜMÖLCSÖK</b>			<b>KONZERV GYÜMÖLCS</b>		
Alma, Jonatán	32	Kcal	Áfonyalekvár	161	Kcal
Ananász	51	Kcal	Alma, aszalt	242	Kcal
Avokádó	140	Kcal	Alma, befőtt	85	Kcal
Banán	104	Kcal	Csipkebogyó, íz	242	Kcal
Birsalma	42	Kcal	Datolya, préselt	308	Kcal
Citrom	25	Kcal			
Cukordinnye (sárga)	40	Kcal			
Cukordinnye (zöld)	47	Kcal			
Cseresznye	62	Kcal			

## Kalória

Diabetikus dzsem, barack	112 Kcal	Szója olaj	819 Kcal
Feketeribizli, lekvár	161 Kcal	Teavaj	724 Kcal
Füge, szárított	262 Kcal	Tepertő	823 Kcal
Körte, befőtt	99 Kcal	Vaj, Liga	617 Kcal
Málna, dzsem	263 Kcal	Vaj, Meggle	751 Kcal
Mazsola	293 Kcal	Vaj, szendvics	653 Kcal
Meggy, befőtt	90 Kcal	Zsírszalonna	722 Kcal
Meggy, lekvár	180 Kcal		
Őszibarack, befőtt	90 Kcal		
Sárgabarack, lekvár	160 Kcal	FRISS HÚSOK	
Szamóca dzsem	180 Kcal	Báránycsiga (sovány)	200 Kcal
Szilva íz	231 Kcal	Békacomb	119 Kcal
Szilva, aszalt	268 Kcal	Birkahús (közepes)	316 Kcal
Szilva, befőtt	92 Kcal	Borjú marha sertésvelő	117 Kcal
Vegyes íz	252 Kcal	Borjú-, marhamáj	129 Kcal
		Borjúhús	123 Kcal
		Csiga, éti	82 Kcal
DIÓF., OLAJ. MAGVAK		Csirke, comb	136 Kcal
Dió	654 Kcal	Csirke, mell	112 Kcal
Fenyőmag	630 Kcal	Csirkemáj	128 Kcal
Földimogyoró	609 Kcal	Csontvelő	849 Kcal
Gesztenye	167 Kcal	Fácánhús	111 Kcal
Kesudió	596 Kcal	Fogoly	97 Kcal
Kókuszdió	401 Kcal	Fürj (japán), comb	132 Kcal
Mák	537 Kcal	Fürj (Japán), mell	119 Kcal
Mandula	626 Kcal	Galamb	130 Kcal
Mogyoró	690 Kcal	Kacsahús, pecsenye	191 Kcal
Napraforgómag	590 Kcal	Kagyló	82 Kcal
Paradió	709 Kcal	Kappan	167 Kcal
Pisztácia	650 Kcal	Libahús, hízott	392 Kcal
Szezám	565 Kcal	Libahús, pecsenye	203 Kcal
Tökmag	623 Kcal	Libamáj	467 Kcal
		Lóhús	113 Kcal
ZSIRADÉKOK		Marha borjú sertéstüdő	112 Kcal
Angolszalonna	503 Kcal	Marha vastagín, sózott	138 Kcal
Bacon	514 Kcal	Marha vékonyín, sózott	172 Kcal
Császárhús (főtt)	650 Kcal	Marha-, borjúnyelv	229 Kcal
Extra szűz olívaolaj	900 Kcal	Marha-, borjúszív	189 Kcal
Kenyérszalonna	734 Kcal	Marha, hátszín, lapos	231 Kcal
Kolozsvári szalonna	612 Kcal	Marha, hátszín, magas	240 Kcal
Kukoricacsíra olaj	830 Kcal	Marha, hátszín, puha	249 Kcal
Libazsír	900 Kcal	Marhahús, sózott	210 Kcal
Margarin, Delma light	353 Kcal	Marhahús, bélszín	121 Kcal
Margarin, Flora	529 Kcal	Marhahús, felsál	249 Kcal
Margarin, Linco light	220 Kcal	Marhalapocka	147 Kcal
Margarin, Rama	617 Kcal	Marhalép	128 Kcal
Margarin, Relax 39%	375 Kcal	Marhanyelvgyök, sózott	199 Kcal
Napraforgó olaj	830 Kcal	Marhapofa, sózott	225 Kcal
Olívaolaj, Bertolli	820 Kcal	Marhaszegy	255 Kcal
Sertészsír	895 Kcal	Marhatarja	134 Kcal
Szalonna, Csécsi	811 Kcal	Marhavese	142 Kcal
Szalonna, füstölt	716 Kcal	Nutria hús	185 Kcal
		Nyúlhús, házi	162 Kcal

## Kalória

Nyúlhús, vad	106 Kcal	Hideg májas, Bácskai	292 Kcal
Őzhús	105 Kcal	Hot dog	406 Kcal
Pacal	168 Kcal	Húskenyér	237 Kcal
Pulykahús	174 Kcal	Húsos hurka	345 Kcal
Rák	77 Kcal	Kapos sonka	110 Kcal
Sertéscomb, karaj	159 Kcal	Kenhető teakolbász	500 Kcal
Sertéscsülök	326 Kcal	Kenőmájas	324 Kcal
Sertésdagadó	422 Kcal	Krakkói felvágott	253 Kcal
Sertéslapocka	295 Kcal	Lecsókolbász	368 Kcal
Sertéslep	127 Kcal	Májas hurka	307 Kcal
Sertésmáj	139 Kcal	Marha párizsi	247 Kcal
Sertésnyelv	220 Kcal	Mini kolbász	547 Kcal
Sertésnyelvgyök	358 Kcal	Nyári szalámi	298 Kcal
Sertésszív	96 Kcal	Nyelvsajt	280 Kcal
Sertésvese	118 Kcal	Olasz felvágott	363 Kcal
Szarvashús	123 Kcal	Pápai páros	349 Kcal
Tőgy (meddő)	702 Kcal	Paprikás téliszalámi	498 Kcal
Tőgy (tejes)	363 Kcal	Parasztsonka	380 Kcal
Tyúkhús	140 Kcal	Párizsi	219 Kcal
Vaddisznó, színhús	112 Kcal	Piknik sonka	132 Kcal
Vadkacsa	124 Kcal	Pulykafelvágott	154 Kcal
Vadnyúlhús	104 Kcal	Pulykajava	113 Kcal
		Rakott nyelv	250 Kcal
		Roppanós virsli	245 Kcal
<b>HÚSKÉSZÍTMÉNYEK</b>		Sajtos baromfifelvágott	230 Kcal
Aszpickos sonka	520 Kcal	Sertés virsli	332 Kcal
Bácska sonka	141 Kcal	Sertésdarabok aszpickban	253 Kcal
Baromfi mortadella	326 Kcal	Somogyi felvágott	476 Kcal
Baromfi párizsi	220 Kcal	Sonkás vagdalt, Tulip	310 Kcal
Baromfivirsli	220 Kcal	Sonkaszalámi	162 Kcal
Betétes kenőmájas	334 Kcal	Szárnyas felvágott	226 Kcal
Bőrsajt	395 Kcal	Téliszalámi	532 Kcal
Csabai csípős kolbász	472 Kcal	Turista felvágott	403 Kcal
Csabai paprikás szalámi	508 Kcal	Tübingiai hurka	322 Kcal
Csemege debreceni	280 Kcal	Üdülőkrem, Orsi	240 Kcal
Csemege karaj	136 Kcal	Vadász felvágott	245 Kcal
Cserkészkolbász	345 Kcal	Véres hurka	301 Kcal
Darabolt nyelvmozaik	123 Kcal	Veronai felvágott	288 Kcal
Disznósajt	323 Kcal	Virsli, juhbeles	256 Kcal
Extra kenőmájas	324 Kcal	Zala felvágott	253 Kcal
Farmer felvágott	489 Kcal	Zöldborsós felv.(aszp.)	494 Kcal
Farmer kolbász	576 Kcal		
Frikandó sonka	366 Kcal	<b>KONZ. HÚSKÉSZÍTMÉNY</b>	
Füstölt disznósajt	293 Kcal	Csemege debreceni	271 Kcal
Füstölt főtt sertésfej	413 Kcal	Debreceni szárnyaskrem	215 Kcal
Füstölt marhahús(szegy)	249 Kcal	Disznósajt	161 Kcal
Füstölt parasztkolbász	301 Kcal	Füstölt ízű húskrem	331 Kcal
Füstölt parasztsonka	378 Kcal	Hansági szendvicskrem	144 Kcal
Füstölt tarja, főtt	203 Kcal	Kőrösi különleges	207 Kcal
Gépsonka	157 Kcal	Különleges vagdalthús	264 Kcal
Grillkolbász	376 Kcal	Luncheon meat	270 Kcal
Gyulai kolbász	502 Kcal	Magyaros vagdalthús	224 Kcal
Házi szárazkolbász	511 Kcal		

## Kalória

Májas hurka	270 Kcal	Garnélarák	103 Kcal
Májkrém (marha)	260 Kcal	Halászlé	30 Kcal
Marhahús saját levében	148 Kcal	Harcsa	280 Kcal
Marhanyelv húspépben	215 Kcal	Hekk	89 Kcal
Sertéshús saját levében	289 Kcal	Hering, göngyölt	223 Kcal
Sertésmájkrém	221 Kcal	Hering, mustáros	184 Kcal
Sertésnyelvkočka	196 Kcal	Hering, olajos	382 Kcal
Sonka tojással	278 Kcal	Hering, paradicsomos	217 Kcal
Sonkapástétom	235 Kcal	Kagyló	118 Kcal
Sonkás vagdalt	245 Kcal	Kaviár	274 Kcal
Szegedi csípős vagdalt	230 Kcal	Keszeg	77 Kcal
Tavaszi húskrém	255 Kcal	Lazac	213 Kcal
Tavaszi húskrém	255 Kcal	Makréla,növény olajban	268 Kcal
Tavaszi vagdalt	257 Kcal	Olajos hal, magyar	274 Kcal
Vadász hús	192 Kcal	Osztriga	68 Kcal
Vagdalt sertéshús	236 Kcal	Pisztráng	116 Kcal
Veronai	299 Kcal	Ponty, nyurga	101 Kcal
Víkend vagdalthús	266 Kcal	Ponty, tükör	146 Kcal
		Rácponty	130 Kcal
		Szardínia, olajos	292 Kcal
		Szardínia, paradicsomos	263 Kcal
		Szegedi halpaprikás	68 Kcal
		Tintahal	83 Kcal
		Tőkehal, filézett	89 Kcal
		Tőkehalszelet, olajos	275 Kcal
<b>KONZERV KÉSZÉTELEK</b>		<b>TEJTERMÉKEK</b>	
Babfőzelék kolbásszal	132 Kcal	Bivalytej	116 Kcal
Csikós tokány	193 Kcal	Bryndza	269 Kcal
Húsgombóc, kapormártás	127 Kcal	Csemege körözött	169 Kcal
Lecsó, zsíros	71 Kcal	Dove, csokoládés	71 Kcal
Lencsefőzelék, sert.hús	196 Kcal	Friszföl	132 Kcal
Marhapörkölt	222 Kcal	Gomolya	283 Kcal
Pacalpörkölt	114 Kcal	Író	38 Kcal
Paradicsomos bab	49 Kcal	Joghurt gyüm. Éden	83 Kcal
Rakott káposzta	94 Kcal	Joghurt, Danone	90 Kcal
S.borsópüré sert.hússal	195 Kcal	Joghurt, Früchte Gut	87 Kcal
Sertésnyelvkočka	196 Kcal	Joghurt, jogob. light	60 Kcal
Sertéspörkölt	141 Kcal	Joghurt, Jogobella	98 Kcal
Sólet marhahússal	190 Kcal	Joghurt, Light 0,1%	51 Kcal
Szalontüdő	147 Kcal	Joghurt, Milli 0%	38 Kcal
Székelykáposzta	120 Kcal	Joghurt, Milli Fruita	86 Kcal
Töltött káposzta	144 Kcal	Joghurt, Oké	78 Kcal
Töltött paprika	125 Kcal	Joghurthab, almás,epres	112 Kcal
Véres hurka	270 Kcal	Joghurthab,citrom,meggy	102 Kcal
Veronai	297 Kcal	Juhtej	113 Kcal
		Kakaó ital, Milli	41 Kcal
		Kakaós tej, Bakony	58 Kcal
		Kancatej	42 Kcal
		Kávékrémpor, May	524 Kcal
		Kecsketej	70 Kcal
		Kefir 1,4%	46 Kcal
<b>HALAK</b>			
Amur	145 Kcal		
Angolna	295 Kcal		
Balin	124 Kcal		
Busa	94 Kcal		
Calvo, natúr tonhal	101 Kcal		
Calvo, tonhal olajban	204 Kcal		
Calvo, tonhalsaláta	202 Kcal		
Fogas	86 Kcal		
Füstölt angolna	480 Kcal		
Füstölt makréla	229 Kcal		

Kalória

Kefir, 3,5%	64 Kcal	Hajdú	378 Kcal
Körített tehéntúró	172 Kcal	Hóvirág, Mecseki sajt	312 Kcal
Kőrösi érett túró	226 Kcal	Ilmici csemege-sajt	334 Kcal
Krémjoghurt	80 Kcal	Karaván, füstölt sajt	353 Kcal
Krémtúró, félzsíros	140 Kcal	Kaskaval sajt	370 Kcal
Krémtúró, gyümölcsös	214 Kcal	Köményes	225 Kcal
Krémtúró, Pilos	112 Kcal	Krém fehér sajt	252 Kcal
Krémtúró, vaníliás	228 Kcal	Lajta	375 Kcal
Mars, csokoládés ital	84 Kcal	Mackó sajt	278 Kcal
Milky Way, csokis ital	73 Kcal	Márványsajt	366 Kcal
Müller, ízesített tej	75 Kcal	Márványsajt, vajas	469 Kcal
Női tej	65 Kcal	Márványsajtkrém	345 Kcal
Puding, csokoládé	104 Kcal	Mese	245 Kcal
Puding, vanília	92 Kcal	Mozzarella	215 Kcal
Sportrobi	389 Kcal	Óvári	301 Kcal
Sűrített tej, félzsíros	252 Kcal	Pálpusztai	293 Kcal
Sűrített tej, zsíros	334 Kcal	Parenycica	396 Kcal
Szendvicskrém, Naszály	230 Kcal	Parmezán jellegű sajt	385 Kcal
Tehéntej	69 Kcal	Scamorza	262 Kcal
Tehéntej 0,1%	32 Kcal	Szekszárdi csemege-sajt	362 Kcal
Tehéntej 1,5%	45 Kcal	Tea sajt	306 Kcal
Tehéntej 2,8%	58 Kcal	Tejszín krémsajt	268 Kcal
Tehéntej 3,6%	63 Kcal	Tenkes	273 Kcal
Tehéntúró, félzsíros	147 Kcal	Tettye	367 Kcal
Tehéntúró, sovány	112 Kcal	Toffini, tofu	87 Kcal
Tehéntúró, zsíros	201 Kcal	Trappista	381 Kcal
Tejföl 12%	137 Kcal	Túra, sovány tömbsajt	192 Kcal
Tejföl 20%	206 Kcal	Vadász sajt	318 Kcal
Tejpor, sovány	373 Kcal	Vasi sajtkrém	389 Kcal
Tejpor, zsíros	507 Kcal	Zalai füstölt sajt	357 Kcal
Tejszín, kávé	174 Kcal		
Tejszínhab	301 Kcal		
Túró rudi	354 Kcal	TOJÁS	
Túró rudi 1db(30g)	106 Kcal	Fürjtojás	154 Kcal
Vajkrém, Dini	392 Kcal	Fürjtojás fehérje	47 Kcal
Vajkrém, kolbászos	395 Kcal	Fürjtojás sárgája	357 Kcal
Vajkrém, magyaros	372 Kcal	Fürjtojás, 1db(10g)	16 Kcal
Vajkrém, póréhagymás	360 Kcal	Tojás	170 Kcal
		Tojás 1db(40g)	68 Kcal
		Tojásfehérje	58 Kcal
SAJTOK		Tojásfehérje 1db(24g)	14 Kcal
Anikó sajt	349 Kcal	Tojásfehérje, szárított	320 Kcal
Babybel 1db(22g)	68 Kcal	Tojáspor, teljes	578 Kcal
Bakony kincse	334 Kcal	Tojássárgája	362 Kcal
Balaton sajt	355 Kcal	Tojássárgája 1db(16g)	58 Kcal
Boci, sajtkrém	285 Kcal		
Budapest, Derby	289 Kcal	SZESZESITAL	
Camembert, Brie	279 Kcal	Alkoholmentes sör	18 Kcal
Camping, ömlesztett	307 Kcal	Asztali fehérbor(10,5)	60 Kcal
Eidami	362 Kcal	Asztali Vörösbor(9)	56 Kcal
Ementáli, Pannónia	394 Kcal	Barna sör	66 Kcal
Feta	221 Kcal	Bonbon meggy	275 Kcal
Göcseji csemege-sajt	314 Kcal		

## Kalória

Cherry brandy	291 Kcal	Paradicsomital	33 Kcal
Cinzano Bianco	105 Kcal	Red Bull, energiasital	45 Kcal
Csokoládéflip	360 Kcal	Szőlő nektár	49 Kcal
Diólikőr	245 Kcal	Szörp, Szobi	245 Kcal
Fütyülő barackpálinka	241 Kcal	Tonic	41 Kcal
Gin	252 Kcal		
Hubertus	337 Kcal		
Kevert	253 Kcal	ÉDESSÉGEK	
Martini, dry	110 Kcal	Babapiskóta	399 Kcal
Minőségi fehérbor(10,5)	80 Kcal	Balaton szelet	510 Kcal
Minőségi fehérbor(12)	84 Kcal	Boci, tejszokoládé	572 Kcal
Minőségi fehérbor(13)	94 Kcal	Citromos nápolyi	568 Kcal
Minőségi vörösbor(10,5)	63 Kcal	Csemege, táblás nugát	573 Kcal
Minőségi vörösbor(12,5)	72 Kcal	Étcsokoládé	579 Kcal
Minőségi vörösbor(12)	69 Kcal	Fagylalt citrom,narancs	129 Kcal
Pezsgő, Brut	66 Kcal	Fagylalt csoki,vanília	176 Kcal
Pezsgő, Demi Sec	78 Kcal	Fagylalt gyümölcsös	134 Kcal
Pezsgő, Doux	82 Kcal	Fagylalt kókusz	237 Kcal
Pezsgő, Extra dry	68 Kcal	Fagylaltpor	438 Kcal
Rumpunch	347 Kcal	Györi édes keksz	456 Kcal
Sütörum	141 Kcal	Györi Édes, Jó Reggelt!	430 Kcal
Tokaji aszú	96 Kcal	Gyümölcszselé	346 Kcal
Tokaji szamorodni	78 Kcal	Háztartási keksz	423 Kcal
Triple sec	366 Kcal	Jégkrém, csokoládés	215 Kcal
Unicum	310 Kcal	Jégkrém, vegyes	180 Kcal
Vegyes pálinka	280 Kcal	Jégkrém, Vienetta	138 Kcal
Világos sör	40 Kcal	Kókuszcocka	482 Kcal
Vilmoskörte pálinka	213 Kcal	Konyakos meggy	422 Kcal
Vodka	224 Kcal	Korpovit	439 Kcal
Zwack barackpálinka	213 Kcal	Krémfagylalt, vaníliás	165 Kcal
		Krémnugát	567 Kcal
		Kristálycukor	395 Kcal
		Macskanyelv	547 Kcal
ÜDÍTŐITALOK		Milka	556 Kcal
Alma rostos lé	57 Kcal	Milky Way	453 Kcal
Almalé 100%	45 Kcal	Mogyorós étcsokoládé	620 Kcal
Ananász nektár 100%	46 Kcal	Mogyorós tejszokoládé	630 Kcal
Apenta, ízesített	42 Kcal	Müzli áfonyás, Cerbona	416 Kcal
Big Energy, energiasital	36 Kcal	Müzli csokis, Cornexi	442 Kcal
Bolero, italpor	16 Kcal	Müzli szelet, mogyorós	448 Kcal
Canada dry	40 Kcal	Nápolyi	527 Kcal
Citromlé	47 Kcal	Négercsók	395 Kcal
Cola	42 Kcal	Nutella, mogyorókrém	533 Kcal
Fanta	44 Kcal	Omlós keksz	486 Kcal
Grapefruit nektár 100%	38 Kcal	Parány, csokoládés	524 Kcal
Kajszilé, rostos	51 Kcal	Piknik, sajtos keksz	504 Kcal
Körte nektár 50%	57 Kcal	Pilóta keksz	515 Kcal
Lift	18 Kcal	Snickers	502 Kcal
Light cola	1 Kcal	Sós, ropogós keksz	477 Kcal
Málna szörp	279 Kcal	Sport, fondános nugát	485 Kcal
Narancs szörp	284 Kcal	Szaloncukor, desszert	433 Kcal
Narancslé	47 Kcal	Szaloncukor, konzum	377 Kcal
Őszibarack nektár 50%	59 Kcal	Tejkarameella	450 Kcal
Őszibaracklé, rostos	55 Kcal		



Kalória

Tejszínes csokoládé	580 Kcal	Krémes lepény	358 Kcal
Toblerone	540 Kcal	Lebbencsleves	249 Kcal
TV linzer	505 Kcal	Lecsó	175 Kcal
Twix	494 Kcal	Lencsefőzelék	521 Kcal
Vaníliás kifli	551 Kcal	Lucskoskáposzta	205 Kcal
		Madártej	273 Kcal
		Máglyarakás	856 Kcal
<b>KÉSZÉTELEK</b>		Majonéz 100g	794 Kcal
Almaleves	229 Kcal	Makaróni, spagetti	617 Kcal
Almamártás	153 Kcal	Mákos metélt	616 Kcal
Almás lepény	268 Kcal	Meggyleves	264 Kcal
Bográcsgulyás	366 Kcal	Minesztraleves	215 Kcal
Borsodó	128 Kcal	Női szeszély	286 Kcal
Burgonya, hasáb	366 Kcal	Palacsinta	232 Kcal
Burgonya, héjában főtt	286 Kcal	Paradicsomleves	262 Kcal
Burgonya, majonézes	438 Kcal	Paradicsommártás	209 Kcal
Burgonya, reszelt	212 Kcal	Paradicsomos káposzta	273 Kcal
Burgonya, szalma	363 Kcal	Parajfőzelék	284 Kcal
Burgonyafánk	268 Kcal	Parajfőzelék, 2db tojás	402 Kcal
Burgonyafőzelék	360 Kcal	Párizsi szelet, sovány	227 Kcal
Burgonyakrokkett	489 Kcal	Pásztortarhonya	538 Kcal
Burgonyaleves	313 Kcal	Piskótatekerics	250 Kcal
Burgonyapaprikás	363 Kcal	Ponty, rántva	522 Kcal
Burgonyapüré	275 Kcal	Rakott burgonya	538 Kcal
Császármorzsa	573 Kcal	Rakott kelkáposzta	438 Kcal
Csípős papr. Erős Pista	31 Kcal	Rántottleves	236 Kcal
Csirkepaprikás	385 Kcal	Réteslap	172 Kcal
Csirkesült	468 Kcal	Rizibizi	349 Kcal
Csontleves zöldséggel	67 Kcal	Rizseshús	746 Kcal
Darafelfűjt	453 Kcal	Rizsfelfűjt	566 Kcal
Diós metélt	614 Kcal	Rizsköret	358 Kcal
Erdélyi rakott káposzta	708 Kcal	Sajtos pogácsa	459 Kcal
Erőleves	79 Kcal	Sárgaborsó főzelék	471 Kcal
Fánk	399 Kcal	Sárgaborsóleves	275 Kcal
Finomfőzelék	304 Kcal	Serpenyős rostélyos	292 Kcal
Forgácsfánk, barackíz	432 Kcal	Sertésborda parasztosan	771 Kcal
Főtt marhahús sós burg.	442 Kcal	Sertésjava, Holstein	803 Kcal
Franciasaláta	269 Kcal	Sertésmáj, natúr sült	648 Kcal
Frankfurti leves	309 Kcal	Sertésmáj, pirított	371 Kcal
Galuska	442 Kcal	Sertéspörkölt	346 Kcal
Gombaleves	198 Kcal	Sertéssült félzsíros	262 Kcal
Gulyásleves	345 Kcal	Sertéssült natúr sovány	157 Kcal
Hagymás rostélyos	741 Kcal	Sertésszelet rántva	284 Kcal
Halászlé	170 Kcal	Sonkás kocka	730 Kcal
Húsleves zöldséggel	118 Kcal	Sóskaleves, tejfeles	259 Kcal
Kakaós metélt	358 Kcal	Sóskamártás	218 Kcal
Kapormártás	164 Kcal	Spárgaleves	257 Kcal
Karalábefőzelék	273 Kcal	Stefánia vagdalt	402 Kcal
Karalábéleves	238 Kcal	Stíriai metélt	514 Kcal
Karfiolleves	219 Kcal	Szalontüdő zsemlegombóc	739 Kcal
Kelbimbó, vajjal	206 Kcal	Szárazbaleves	327 Kcal
Kelkáposzta főzelék	290 Kcal	Szárnyasraguleves	336 Kcal
Ketchup	95 Kcal	Székelykáposzta	584 Kcal

Kalória

Tarhonya	407 Kcal	Leveles tészta	451 Kcal
Tarhonyás hús	776 Kcal	Májgombóc	251 Kcal
Tartármártás	414 Kcal	Majonéz	437 Kcal
Tejsodó	165 Kcal	Mexikói bab	130 Kcal
Tormamártás	173 Kcal	Milánói makaróni	261 Kcal
Tőkehalfilé rántva	481 Kcal	Milánói mártás	174 Kcal
Tökfőzelék	374 Kcal	Natúr burmi	204 Kcal
Töltött hús	422 Kcal	Nudli	166 Kcal
Töltött káposzta	631 Kcal	Pacalpörkölt	190 Kcal
Töltött paprika	696 Kcal	Panírozott teng.halrúd	162 Kcal
Túrógombóc	556 Kcal	Parasztreggeli	232 Kcal
Túrókrémes palacsinta	388 Kcal	Piskótatekercs,geszteny	397 Kcal
Túrós csusza	753 Kcal	Piskótatekercs,málnás	391 Kcal
Túrós rétes	540 Kcal	Pizza tészta	318 Kcal
Újházi-tyúkhúsleves	310 Kcal	Pizza, gombás	220 Kcal
Vadas hússzelet	284 Kcal	Pizza, sonkás	266 Kcal
Vadas marhasült	742 Kcal	Pizza, szalámis	203 Kcal
Vesevelő	320 Kcal	Pizza, zöldséges	165 Kcal
Zellerleves	220 Kcal	Pulyka, Cordon Bleu	230 Kcal
Zöldbabfőzelék	257 Kcal	Sajtos pulykatallér	265 Kcal
Zöldbaleves	239 Kcal	Sólet füstölt hússal	149 Kcal
Zöldborsófőzelék	379 Kcal	Sonkás sajtos ravioli	268 Kcal
Zöldborsóleves	267 Kcal	Szalontüdő	130 Kcal
Zöldségkrokkett	201 Kcal	Szecsuanai leves	44 Kcal
Zöldségleves	194 Kcal	Szilvás gombóc	156 Kcal
Zsemlegombóc	278 Kcal	Sztrapacska	156 Kcal
		Tormamártás	186 Kcal
		Túrókrémtorta	194 Kcal
		Túrós derelye	194 Kcal
		Túrós,parajos ravioli	236 Kcal
<b>FAGY. KÉSZÉTELEK</b>			
Almás rétes	243 Kcal		
Arany dobverő	239 Kcal		
Barackos gombóc	135 Kcal		
Bélszínroló	184 Kcal		
Bolognai mártás	153 Kcal		
Brokkolis burmi	203 Kcal		
Burgonyakrokkett	183 Kcal		
Császármorzsa	234 Kcal		
Erdélyi tallér	300 Kcal		
Fokhagymás pipifasírt	263 Kcal		
Galuska	142 Kcal		
Garnírozott teng. hal	226 Kcal		
Gombaleves	144 Kcal		
Gombás szelet	21 Kcal		
Gőzgombóc	248 Kcal		
Hagymás burmi	213 Kcal		
Hasábburgonya	154 Kcal		
Húsgombóc	263 Kcal		
Húsos ravioli	226 Kcal		
Ízes derelye	222 Kcal		
Kelbimbós köret	241 Kcal		
Kőrösi halászlé	150 Kcal		
Lekváros derelye	202 Kcal		
Lekváros táska	379 Kcal		