

PÉKÁRÚK		Pászka	
Afföldi 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
Bürkifli, diós	438 Kcal	Pozsonyi kifli, diós	490 Kcal
Bürkifli, diós 1db(63g)	276 Kcal	Pozsonyi kifli, mákos	456 Kcal
Császárzsemle	337 Kcal	Réteslap, 1db félkész	172 Kcal
Császárzsemle 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 vággott	300 Kcal
Erzsébet kenyér	246 Kcal	Szezámmagos 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, tűrös	501 Kcal
Habroló (hüvely)	537 Kcal	Tökmagos kenyér	299 Kcal
Házi kenyér	261 Kcal	Tönkölykenyér	239 Kcal
Kakaós csiga	494 Kcal	Túró batyu	333 Kcal
Kakaós csiga 1db(52g)	256 Kcal	Túró batyu 1db(75g)	250 Kcal
Kalács, fonott	724 Kcal	Túró pite	403 Kcal
Kalács, foszlós	285 Kcal	Túró pite 1db(57g)	230 Kcal
Kalács, foszlós,kakaós	421 Kcal	Túró rétes, húzott	339 Kcal
Képviselőfánk,töltetlen	552 Kcal	Uzsonna- (zsúr-) kenyér	310 Kcal
Kétszersült, édes	398 Kcal	Vásárhelyi túró 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	Zsemlemorza	342 Kcal
Kifli, nagy 1db(100g)	308 Kcal	Zsemlevekní	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 buktá	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	Kóles (hántolt)	371 Kcal
Meggyes pite 1db(67g)	220 Kcal	Kukoricacsíra	476 Kcal
Meggyes rétes, magvas	397 Kcal		

Kukoricaliszt, -dara	356	Kcal	Patisszon (csillagtök)	31	Kcal
Kukoricatephely	377	Kcal	Petrezselyem zöldje	62	Kcal
Lencse	342	Kcal	Petrezselyemgyökér	30	Kcal
Rétesliszt	375	Kcal	Pöréhagyma	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	Spárta	17	Kcal
Sárgaborsó	321	Kcal	Sütötök	80	Kcal
Száraztészta	386	Kcal	Torma	80	Kcal
Száraztészta (2 tojás)	389	Kcal	Tök, főzö	31	Kcal
Száraztészta (4 tojás)	392	Kcal	Ubkorka	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
Zsemlemorza	351	Kcal	Bab, sárgahüvelyes	30	Kcal
			Bab, zöldhüvelyes	26	Kcal
			Brokkoli	29	Kcal
			Burgonyakocka	69	Kcal
FRISS ZÖLDSÉGEK			Ceruzabab	31	Kcal
Articsóka	58	Kcal	Cukkini	12	Kcal
Bimbós kel	50	Kcal	Cukorborsó	41	Kcal
Brokkoli	24	Kcal	Fehérrépákocka	41	Kcal
Burgonya, nyári	88	Kcal	Fekete retek	38	Kcal
Burgonya, téli	94	Kcal	Gomba, csiperke	16	Kcal
Céklarépa	31	Kcal	Gyalult tök	16	Kcal
Cikória	17	Kcal	Hagyma	37	Kcal
Cukkini	32	Kcal	Kapor	33	Kcal
Endívia	10	Kcal	Karalábé	27	Kcal
Fejes saláta	17	Kcal	Kukorica, morzsolt	102	Kcal
Feketegyökér	47	Kcal	Lecsó	33	Kcal
Fokhagyma	137	Kcal	Paradicsom	23	Kcal
Káposzta, fejes	32	Kcal	Paradicsompaprika,piros	30	Kcal
Káposzta, fejes, nyári	67	Kcal	Paradicsompaprika,sárga	27	Kcal
Káposzta, vörös	32	Kcal	Paradicsompaprika,zöld	24	Kcal
Karalábé	39	Kcal	Parajkrém	23	Kcal
Karfiol	30	Kcal	Paszterák	59	Kcal
Kelkáposzta	35	Kcal	Pöréhagyma	38	Kcal
Kinai kel	16	Kcal	Sárgarépa	52	Kcal
Kukorica, tejes	131	Kcal	Sóskakrém	10	Kcal
Mangold	24	Kcal	Zeller	25	Kcal
Olajbogyó	223	Kcal	Zöldborsó	92	Kcal
Padlizsán	27	Kcal	Zöldborsó, zsenge	77	Kcal
Paradicsom	23	Kcal	Zöldpaprika	20	Kcal
Paraj (spenót)	20	Kcal	Zöldpaprika, csípős	54	Kcal
Pasztinák	70	Kcal			

Zöldspárga	26	Kcal	Csipkebogyó, friss	51	Kcal
			Egres	39	Kcal
			Eper, fa	49	Kcal
KONZERV ZÖLDSÉGEK			Földieper	35	Kcal
Burgonyapehely	346	Kcal	Görögdinnye	29	Kcal
Burgonyapürépor	369	Kcal	Grapefruit	35	Kcal
Csemegeuborka	14	Kcal	Kajszibarack	48	Kcal
Finomfőzelék, 3 részes	26	Kcal	Kivi	54	Kcal
Gogosári	50	Kcal	Körte	52	Kcal
Kovászos uborka	13	Kcal	Málna	29	Kcal
Kukorica, csemege	115	Kcal	Mandarin	45	Kcal
Lecsó, natúr	47	Kcal	Meggy	52	Kcal
Olajbogyó, Figaro	152	Kcal	Narancs	41	Kcal
Paprika, marinált	25	Kcal	Naspolya	55	Kcal
Paprikasaláta	17	Kcal	Nektarin	49	Kcal
Parajpüré, natúr	19	Kcal	Őszibarack	41	Kcal
Pritamin	57	Kcal	Papaya	35	Kcal
Savanyított káposzta	20	Kcal	Ribiszke, fekete	48	Kcal
Sóskapüré, natúr	22	Kcal	Ribiszke, vörös	34	Kcal
Sűr.paradics.Kecskeméti	61	Kcal	Szamóca	35	Kcal
Tök, natúr	22	Kcal	Szeder	33	Kcal
Vegyes vágott savanyú.	14	Kcal	Szilva	58	Kcal
Zakuszka	97	Kcal	Szőlő	78	Kcal
Zöldbab	26	Kcal	Vörös szilva	47	Kcal
Zöldborsó	61	Kcal	Zöld ringló	61	Kcal
 GOMBÁK			 FAGY. GYÜMÖLCSÖK		
Barna érdes tinóru	35	Kcal	Almacsík, Golden	58	Kcal
Csiperke, termesztett	40	Kcal	Almacsík, Jonatán	51	Kcal
Földtoló galambgomba	18	Kcal	Bodza	68	Kcal
Laskagomba konzerv	37	Kcal	Cseresznye	51	Kcal
Laskagomba, termesztett	39	Kcal	Egres	37	Kcal
Mezei szegfűgomba	33	Kcal	Gesztenyekréэм	193	Kcal
Nagy özlábgomba	40	Kcal	Gesztenyepüré	209	Kcal
Nyári vargánya	38	Kcal	Josta	43	Kcal
Svéd gombásaláta(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
 FRISS GYÜMÖLCSÖK			Szeder	37	Kcal
Alma, Jonatán	32	Kcal	 KONZERV GYÜMÖLCS		
Ananász	51	Kcal	Áfonyalekvár	161	Kcal
Avokádó	140	Kcal	Alma, aszalt	242	Kcal
Banán	104	Kcal	Alma, befött	85	Kcal
Birsalma	42	Kcal	Csipkebogyó, Iz	242	Kcal
Citrom	25	Kcal	Datolya, préselt	308	Kcal
Cukordinnye (sárga)	40	Kcal			
Cukordinnye (zöld)	47	Kcal			
Cseresznye	62	Kcal			

Diabetikus dzsem,barack	112	Kcal	Szója olaj	819	Kcal
Feketeribizli, lekvár	161	Kcal	Teavaj	724	Kcal
Füge, szárlitott	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	Zsírsalonna	722	Kcal
Meggy, lekvár	180	Kcal			
Öszibarack, befőtt	90	Kcal			
Sárgabarack, lekvár	160	Kcal	FRISS HÚSOK		
Szamóca dzsem	180	Kcal	Bárányhús (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
			Csigi, étli	82	Kcal
DÍÓF., 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
Kókuszdíó	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	Kapan	167	Kcal
Pisztácia	650	Kcal	Libahús, hizott	392	Kcal
Szezámmag	565	Kcal	Libahús, pecsenye	203	Kcal
Tókmag	623	Kcal	Libamáj	467	Kcal
			Lóhús	113	Kcal
			Marha borjú sertéstűdő	112	Kcal
ZSIRADÉKOK			Marha vastagin, sózott	138	Kcal
Angolsalonna	503	Kcal	Marha vékonyin, sózott	172	Kcal
Bacon	514	Kcal	Marha-, borjúnyelv	229	Kcal
Császárhús (fött)	650	Kcal	Marha-, borjúszív	189	Kcal
Extra szűz olívaolaj	900	Kcal	Marha, hátszin, lapos	231	Kcal
Kenyérsalonna	734	Kcal	Marha, hátszin, magas	240	Kcal
Kolozsvári szalonna	612	Kcal	Marha, hátszin, puha	249	Kcal
Kukoricacsíra olaj	830	Kcal	Marhafejhús, sózott	210	Kcal
Libazsír	900	Kcal	Marhahús, bélszín	121	Kcal
Margarin, Delma light	353	Kcal	Marhahús, felsál	249	Kcal
Margarin, Flora	529	Kcal	Marhalapocka	147	Kcal
Margarin, Linco light	220	Kcal	Marhalép	128	Kcal
Margarin, Rama	617	Kcal	Marhanyelvgyök, sózott	199	Kcal
Margarin, Rela 39%	375	Kcal	Marhapofa, sózott	225	Kcal
Napraforgó olaj	830	Kcal	Marhaszegy	255	Kcal
Olívaolaj, Bertolli	820	Kcal	Marhatarja	134	Kcal
Sertézsír	895	Kcal	Marhavese	142	Kcal
Szalonna, Csécsi	811	Kcal	Nutriahús	185	Kcal
Szalonna, füstölt	716	Kcal	Nyúlhús, házi	162	Kcal

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	Húgos 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			
Sertéslép	127	Kcal	Májas hurka	307	Kcal			
Sertésmáj	139	Kcal	Marha párizsi	247	Kcal			
Sertésnelyv	220	Kcal	Mini kolbász	547	Kcal			
Sertésnelyvgyök	358	Kcal	Nyári szalámi	298	Kcal			
Sertésszív	96	Kcal	Nyelvsajt	280	Kcal			
Sertévese	118	Kcal	Olasz felvágott	363	Kcal			
Szarvashús	123	Kcal	Pápai páros	349	Kcal			
Tögy (meddő)	702	Kcal	Paprikás téliszalámi	498	Kcal			
Tögy (tejes)	363	Kcal	Parasztonka	380	Kcal			
Tyúkhús	140	Kcal	Párizsi	219	Kcal			
Vaddisznó, szinhús	112	Kcal	Piknik sonka	132	Kcal			
Vadkacsahús	124	Kcal	Pulykafelvágott	154	Kcal			
Vadnyúlhús	104	Kcal	Pulykajava	113	Kcal			
HÚSKÉSZÍTMÉNYEK								
Aszpikos sonka	520	Kcal	Sajtos baromfi felvágott	230	Kcal			
Bácska sonka	141	Kcal	Sertés virsli	332	Kcal			
Baromfi mortadella	326	Kcal	Sertésdarabok aszpikban	253	Kcal			
Baromfi párizsi	220	Kcal	Somogyi felvágott	476	Kcal			
Baromfivirsli	220	Kcal	Sonkás vagdalt, Tulip	310	Kcal			
Betétes kenőmájas	334	Kcal	Sonkaszalámi	162	Kcal			
Börsajt	395	Kcal	Szárnysas felvágott	226	Kcal			
Csabai csípős kolbász	472	Kcal	Téliszalámi	532	Kcal			
Csabai paprikás szalámi	508	Kcal	Turista felvágott	403	Kcal			
Csemege debreceni	280	Kcal	Türingiai hurka	322	Kcal			
Csemege karaj	136	Kcal	Üdülőkrém, Orsi	240	Kcal			
Cserkészkolbász	345	Kcal	Vadász felvágott	245	Kcal			
Darabolt nyelvmozaik	123	Kcal	Véres hurka	301	Kcal			
Disznósajt	323	Kcal	Veronai felvágott	288	Kcal			
Extra kenőmájas	324	Kcal	Virsli, juhbeles	256	Kcal			
Farmer felvágott	489	Kcal	Zala felvágott	253	Kcal			
Farmer kolbász	576	Kcal	Zöldborsós felv.(aszp.)	494	Kcal			
Frikandó sonka	366	Kcal						
Füstölt disznósajt	293	Kcal	KONZ. HÚSKÉSZÍTMÉNY					
Füstölt fűtő sertésfej	413	Kcal	Csemege debreceni	271	Kcal			
Füstölt marhahús(szegy)	249	Kcal	Debreceni szárnysaskrém	215	Kcal			
Füstölt parasztkolbász	301	Kcal	Disznósajt	161	Kcal			
Füstölt parasztonka	378	Kcal	Füstölt Izü húskréma	331	Kcal			
Füstölt tarja, fűtő	203	Kcal	Hansági szendvicskrém	144	Kcal			
Gépsonka	157	Kcal	Körösi különleges	207	Kcal			
Grillkolbász	376	Kcal	Különleges vagdalthús	264	Kcal			
Gyulai kolbász	502	Kcal	Luncheon meat	270	Kcal			
Házi szárazkolbász	511	Kcal	Magyaros vagdalthús	224	Kcal			

Májas hurka	270	Kcal	Garnélarák	103	Kcal
Májkrémed (marha)	260	Kcal	Halászlé	30	Kcal
Marhahús saját levében	148	Kcal	Harcsa	280	Kcal
Marhanyelv húspáhen	215	Kcal	Hékk	89	Kcal
Sertéshús saját levében	289	Kcal	Hering, göngyölt	223	Kcal
Sertésmájkrémed	221	Kcal	Hering, mustáros	184	Kcal
Sertésnyelvkocka	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 húskrémed	255	Kcal	Lazac	213	Kcal
Tavaszi húskrémed	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
Vikend vagdalthús	266	Kcal	Ponty, tükör	146	Kcal
KONZERV KÉSZÉTELEK					
Babfőzelék kolbásszal	132	Kcal	Szardínia, olajos	292	Kcal
Csikós tokány	193	Kcal	Szardínia, paradicsomos	263	Kcal
Húsgombóc, kapormártás	127	Kcal	Szegedi halpaprikás	68	Kcal
Lecsó, zsíros	71	Kcal	Tintahal	83	Kcal
Lencsefőzelék, sert.hús	196	Kcal	Tökehal, filézett	89	Kcal
Marhapörkölt	222	Kcal	Tökehalszelet, olajos	275	Kcal
Pacalpörkölt	114	Kcal	TEJTERMÉKEK		
Paradicsomos bab	49	Kcal	Bivalytej	116	Kcal
Rakott káposzta	94	Kcal	Bryndza	269	Kcal
S.borsópüré sert.hússal	195	Kcal	Csemegé körözött	169	Kcal
Sertésnyelvkocka	196	Kcal	Dove, csokoládés	71	Kcal
Sertéspörkölt	141	Kcal	Friszföl	132	Kcal
Sólet marhahússal	190	Kcal	Gomolya	283	Kcal
Szalontüdő	147	Kcal	Író	38	Kcal
Székelykáposzta	120	Kcal	Joghurt gyüm. Éden	83	Kcal
Töltött káposzta	144	Kcal	Joghurt, Danone	90	Kcal
Töltött paprika	125	Kcal	Joghurt, Früchte Gut	87	Kcal
Véres hurka	270	Kcal	Joghurt, jogob. light	60	Kcal
Veronai	297	Kcal	Joghurt, Jogobella	98	Kcal
HALAK					
Amur	145	Kcal	Joghurt, Oké	78	Kcal
Angolna	295	Kcal	Joghurthab, almás,epres	112	Kcal
Balin	124	Kcal	Joghurthab,citrom,meggy	102	Kcal
Busa	94	Kcal	Juhtej	113	Kcal
Calvo, natúr tonhal	101	Kcal	Kakaó ital, Milli	41	Kcal
Calvo, tonhal olajban	204	Kcal	Kakaós tej, Bakony	58	Kcal
Calvo, tonhalsaláta	202	Kcal	Kancatej	42	Kcal
Fogas	86	Kcal	Kávékrémpor, May	524	Kcal
Füstölt angolna	480	Kcal	Kecsketej	70	Kcal
Füstölt makréla	229	Kcal	Kefir 1,4%	46	Kcal

Kefir, 3,5%	64	Kcal	Hajdú	378	Kcal
Körített tehéntúró	172	Kcal	Hóvirág, Mecseki sajt	312	Kcal
Körösi érett túró	226	Kcal	Ilmici csemegesajt	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	Márvány sajt	366	Kcal
Müller, ízesített tej	75	Kcal	Márvány sajt, vajas	469	Kcal
Női tej	65	Kcal	Márvány sajt/krém	345	Kcal
Puding, csokoládé	104	Kcal	Mese	245	Kcal
Puding, vanilia	92	Kcal	Mozzarella	215	Kcal
Sportrobi	389	Kcal	Óvári	301	Kcal
Sűrített tej, félzsíros	252	Kcal	Pálpusztai	293	Kcal
Sűrített tej, zsíros	334	Kcal	Parenyica	396	Kcal
Szendvicskrém, Naszály	230	Kcal	Parmezán jellegű sajt	385	Kcal
Tehéntej	69	Kcal	Scamorza	262	Kcal
Tehéntej 0,1%	32	Kcal	Szekszárdi csemegesajt	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	Fürjötás	154	Kcal
Vajkrém, Dini	392	Kcal	Fürjötás fehérje	47	Kcal
Vajkrém, kolbászos	395	Kcal	Fürjötás sárgája	357	Kcal
Vajkrém, magyaros	372	Kcal	Fürjötás, 1db(10g)	16	Kcal
Vajkrém, pöréhagymás	360	Kcal	Tojás	170	Kcal
			Tojás 1db(40g)	68	Kcal
SAJTOK			Tojásfehérje	58	Kcal
Anikó sajt	349	Kcal	Tojásfehérje 1db(24g)	14	Kcal
Babybel 1db(22g)	68	Kcal	Tojásfehérje, száritott	320	Kcal
Bakony kincse	334	Kcal	Tojáspor, teljes	578	Kcal
Balaton sajt	355	Kcal	Tojássárgája	362	Kcal
Boci, sajtkrém	285	Kcal	Tojássárgája 1db(16g)	58	Kcal
Budapest, Derby	289	Kcal			
Camembert, Brie	279	Kcal	SZESZESITAL		
Camping, ömlesztett	307	Kcal	Alkoholmentes sör	18	Kcal
Eidami	362	Kcal	Asztali fehérbor(10,5)	60	Kcal
Ementáli, Pannónia	394	Kcal	Asztali Vörösbör(9)	56	Kcal
Feta	221	Kcal	Barna sör	66	Kcal
Göcseji csemegesajt	314	Kcal	Bonbon meggy	275	Kcal

Cherry brandy	291	Kcal	Paradicsomital	33	Kcal
Cinzano Bianco	105	Kcal	Red Bull, energiaital	45	Kcal
Csokoládéflip	360	Kcal	Szőlő nektár	49	Kcal
Diólikör	245	Kcal	Szörp, Szobi	245	Kcal
Fütyülős barackpálinka	241	Kcal	Tonic	41	Kcal
Gin	252	Kcal			
Hubertus	337	Kcal			
Kevert	253	Kcal	ÉDESSÉGEK		
Martini, dry	110	Kcal	Babapiskota	399	Kcal
Minőségi fehérbor(10,5)	80	Kcal	Balaton szelet	510	Kcal
Minőségi fehérbor(12)	84	Kcal	Boci, tejcsokoládé	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,vanilia	176	Kcal
Pezsgő, Demi Sec	78	Kcal	Fagylalt gyümölcös	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
Sütőrum	141	Kcal	Györi Édes, Jó Reggelt!	430	Kcal
Tokaji aszú	96	Kcal	Gyümölcszelé	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	Kókuszkocka	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 tejcsokoládé	630	Kcal
Apenta, ízesített	42	Kcal	Müzli áfonyás, Cerbona	416	Kcal
Big Energy, energiaital	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	Négercsök	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
Öszibarack nektár 50%	59	Kcal	Tejkaramella	450	Kcal
Öszibaracklé, rostos	55	Kcal			

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
		Majonéz 100g	794 Kcal
KÉSZÉTELEK			
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, rezelt	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
Burgonyakrokett	489 Kcal	Pásztortarhonya	538 Kcal
Burgonyaleves	313 Kcal	Piskótatekercs	250 Kcal
Burgonyapaprikás	363 Kcal	Ponty, rántva	522 Kcal
Burgonyapüré	275 Kcal	Rakott burgonya	538 Kcal
Császármorza	573 Kcal	Rakott kelkáposzta	438 Kcal
Csípős papr. Erős Pista	31 Kcal	Ránttelleves	236 Kcal
Csirkepaprikás	385 Kcal	Réteslap	172 Kcal
Csirkesült	468 Kcal	Rizibizi	349 Kcal
Csonthétes 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, barackiz	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, piritott	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
Húsléves zöldséggel	118 Kcal	Sóskaleves, tejfeles	259 Kcal
Kakaós metélt	358 Kcal	Sóskamártás	218 Kcal
Kapormártás	164 Kcal	Spárgaleves	257 Kcal
Karalábéfőzelék	273 Kcal	Stefánia vagdalt	402 Kcal
Karalábéleves	238 Kcal	Stíriai metélt	514 Kcal
Karfiolleves	219 Kcal	Szalontüdő zsemlegombóc	739 Kcal
Kelbimbó, vajjal	206 Kcal	Szárazbableves	327 Kcal
Kelkáposzta főzelék	290 Kcal	Szányasraguleves	336 Kcal
Ketchup	95 Kcal	Székelykáposzta	584 Kcal

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	Milanói makaróni	261	Kcal
Tőkehalfilé rántva	481	Kcal	Milanói 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
Túrogombóc	556	Kcal	Parasztrengelí	232	Kcal
Túrókrémes palacsinta	388	Kcal	Piskótatekercs,geszteny	397	Kcal
Túrócs csusza	753	Kcal	Piskótatekercs,málnás	391	Kcal
Túrócs 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
Zöldbableves	239	Kcal	Sólet füstölt hússal	149	Kcal
Zöldborsófőzelék	379	Kcal	Sonkás sajtos ravioli	268	Kcal
Zöldborsóleves	267	Kcal	Szalontűdő	130	Kcal
Zöldségkrokkett	201	Kcal	Szecsuan leves	44	Kcal
Zöldségleves	194	Kcal	Szilvás gombóc	156	Kcal
Zsemlegombóc	278	Kcal	Sztrapacska	156	Kcal
			Tormamártás	186	Kcal
FAGY. KÉSZÉTELEK			Túrókrém-torta	194	Kcal
Almás rétes	243	Kcal	Túrócs dereleye	194	Kcal
Arany dobverő	239	Kcal	Túrócs,parajos ravioli	236	Kcal
Barackos gombóc	135	Kcal			
Bélszinroló	184	Kcal			
Bolognai mártás	153	Kcal			
Brokkolis burmi	203	Kcal			
Burgonyakrokkett	183	Kcal			
Császármorzsa	234	Kcal			
Erdélyi tallér	300	Kcal			
Fokhagymás pipafasírt	263	Kcal			
Galuska	142	Kcal			
Garnírozott teng. hal	226	Kcal			
Gombaleves	144	Kcal			
Gombás szelet	21	Kcal			
Görgombóc	248	Kcal			
Hagymás burmi	213	Kcal			
Hasábbburgonya	154	Kcal			
Húsgombóc	263	Kcal			
Húgos ravioli	226	Kcal			
Ízes dereleye	222	Kcal			
Kelbimbós köret	241	Kcal			
Körösi halászlé	150	Kcal			
Lekváros dereleye	202	Kcal			
Lekváros táska	379	Kcal			