

| ÉLELMISZER<br>100 G               | ENERGIA /<br>KCAL | FEHÉRJE /<br>G | ZSÍR /<br>G | SZÉNHIDRÁT /<br>G | KÁLUM /<br>MG | FOSZFOR /<br>MG | KALCIUM /<br>MG | NÁTRIUM /<br>MG | ÉLELMISZER<br>100 G         | ENERGIA /<br>KCAL | FEHÉRJE /<br>G | ZSÍR /<br>G | SZÉNHIDRÁT /<br>G | KÁLUM /<br>MG | FOSZFOR /<br>MG | KALCIUM /<br>MG | NÁTRIUM /<br>MG |
|-----------------------------------|-------------------|----------------|-------------|-------------------|---------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------------------|-------------------|----------------|-------------|-------------------|---------------|-----------------|-----------------|-----------------|
| <b>GABONATERMÉKEK</b>             |                   |                |             |                   |               |                 |                 |                 | <b>ZSÍRADÉKOK</b>           |                   |                |             |                   |               |                 |                 |                 |
| Búzaliszt                         | 375               | 12,3           | 1,3         | 76,3              | 108           | 100             | 13              | 3               | Sertészsír                  | 924               | 0,1            | 99,7        | 0                 | 1             | 3               | 1               | 2               |
| Kukoricaliszt                     | 356               | 9,6            | 3,1         | 70,2              | 60            | 170             | 22              | 50              | Napraforgó olaj             | 928               | 0,1            | 99,7        | 0                 | 0             | 0               | 0               | 0               |
| Rozsliszt                         | 359               | 6,9            | 0,6         | 79,4              | 110           | 90              | 8               | 6               | Rama margarin               | 650               | 0,4            | 70          | 0,3               | 0             | 3               | ?               | ?               |
| Búzakorpa                         | 322               | 15             | 5,5         | 51                | 1400          | 1280            | 43              | 2               | Delma margarin              | 512               | 0,1            | 55          | 0,5               | ?             | ?               | ?               | ?               |
| Zabpehely                         | 386               | 14,4           | 6,8         | 64,2              | 335           | 160             | 31              | 30              | Teavaj                      | 746               | 0,4            | 80          | 0,5               | 15            | 20              | 25              | 11              |
| Búzakeményítő                     | 348               | 0,4            | 0,1         | 86,1              | 16            | 20              | 0               | 2               | <b>ZÖLDSÉG ÉS FŐZELÉKEK</b> |                   |                |             |                   |               |                 |                 |                 |
| Rizs                              | 353               | 8,0            | 0,3         | 77,5              | 103           | 90              | 8               | 6               | Burgonya (téli)             | 94                | 2,5            | 0,2         | 20                | 340           | 100             | 7               | 5               |
| Femini kenyérpor                  | 360               | 1,6            | 0,7         | 85                | 17            | 4               | ?               | 18              | Fejes saláta                | 17                | 1,4            | 0,3         | 2                 | 224           | 33              | 28              | 16              |
| Nephropan por                     | 366               | 4,2            | 0,6         | 86                | 175           | 87              | ?               | 0,5             | Káposzta (fejes)            | 32                | 1,6            | 0,2         | 5,7               | 227           | 28              | 33              | 23              |
| Zsemlemorzsza                     | 351               | 10,2           | 0,9         | 73,7              | 138           | 75              | 29              | 780             | Kelkáposzta                 | 35                | 3,6            | 0,3         | 4,3               | 282           | 56              | 57              | 20              |
| <b>KENYÉRFÉLÉK, SZÁRAZTÉSZTÁK</b> |                   |                |             |                   |               |                 |                 |                 | Kukorica                    | 131               | 4,7            | 1,6         | 23,6              | 300           | 81              | 15              | 1               |
| Fehérkenyér                       | 250               | 8,8            | 1,5         | 53,1              | 117           | 120             | 20              | 700             | Paradicsom                  | 23                | 1              | 0,2         | 4                 | 297           | 26              | 9               | 5               |
| Félbarna kenyér                   | 246               | 9,8            | 1           | 47,9              | 150           | 100             | 20              | 1200            | Sárgarépa                   | 40                | 1,2            | 0,2         | 8,1               | 360           | 43              | 28              | 70              |
| Rozskenyér                        | 261               | 8,1            | 0,9         | 53,6              | 169           | 95              | 30              | 610             | Sóska                       | 24                | 2,4            | 0,5         | 2,3               | 340           | 70              | 113             | 26              |
| Zsemle (1 db, 54g)                | 151               | 5,1            | 0,4         | 30,8              | 60            | 27              | 11              | 340             | Sütőtök                     | 80                | 1,5            | 0,6         | 16,5              | 383           | 20              | 40              | 1               |
| Háztartási keksz                  | 392               | 9,8            | 6,8         | 78                | 73            | 80              | 25              | 392             | Tök, főző                   | 31                | 1,1            | 0,1         | 6,1               | 98            | 60              | 20              | 12              |
| Femini tészta                     | 367               | 1,6            | 0,7         | 73                | 17            | 4               | ?               | ?               | Uborka                      | 12                | 1              | 0,1         | 1,7               | 141           | 23              | 18              | 13              |
| 2 tojásos tészta                  | 389               | 14             | 2,6         | 75,1              | 100           | 100             | 24              | 210             | Vöröshagyma                 | 40                | 1,2            | 0,1         | 8,3               | 175           | 46              | 30              | 0,6             |
| <b>HÚSOK, HÚSKÉSZÍTMÉNYEK</b>     |                   |                |             |                   |               |                 |                 |                 | Zöldbab                     | 41                | 2,6            | 0,3         | 6,8               | 248           | 38              | 32              | 1               |
| Csirke                            | 124               | 22,8           | 3,1         | 0,5               | 359           | 160             | 5               | 400             | Zöldborsó                   | 90                | 7              | 0,4         | 14                | 304           | 108             | 41              | 7               |
| Tyúk                              | 140               | 19             | 6,5         | 0,4               | 400           | 120             | 5               | 120             | Zöldpaprika                 | 20                | 1,2            | 0,3         | 3                 | 212           | 29              | 14              | 3               |
| Borjú                             | 123               | 19,5           | 4,5         | 0,3               | 343           | 240             | 11              | 100             | Gomba, csiperke             | 40                | 5,9            | 0,2         | 3,3               | ?             | 47              | 45              | ?               |
| Marha                             | 205               | 16,1           | 13,7        | 0,6               | 100           | 180             | 10              | 381             | Gomba, laska                | 39                | 1,9            | 0,7         | 6                 | 190           | 70              | ?               | ?               |
| Sertés                            | 309               | 16,6           | 25,7        | 0,3               | 442           | 170             | 13              | 170             | <b>GYÜMÖLCSÖK</b>           |                   |                |             |                   |               |                 |                 |                 |
| Sertésmáj                         | 139               | 19,5           | 5,3         | 2,1               | 310           | 380             | 10              | 333             | Alma                        | 31                | 0,4            | 0,4         | 7                 | 144           | 10              | 6               | 4               |
| Velő (mind)                       | 117               | 9              | 8,6         | 0                 | 327           | 380             | 15              | 195             | Banán                       | 105               | 1,3            | 0,12        | 24,2              | 393           | 94              | 110             | 22              |
| Ponty                             | 123               | 15,9           | 6,3         | 0,1               | 310           | 137             | 30              | 50              | Cseresznye                  | 63                | 0,8            | 0,7         | 14                | 229           | 20              | 16              | 8               |
| Busa                              | 94                | 18             | 1,9         | 0,6               | 210           | 177             | 130             | 70              | Görögdinnye                 | 29                | 0,5            | 0,2         | 6,5               | 158           | 2               | 19              | 5               |
| Tonhal                            | 242               | 21,5           | 15,5        | 0                 | 40            | 200             | 20              | 43              | Körte                       | 52                | 0,4            | 0,3         | 12                | 126           | 20              | 16              | 2               |
| Szardínia, olajos                 | 292               | 22,5           | 21,4        | 0,3               | 397           | 430             | 270             | 240             | Kajsziarack                 | 48                | 0,9            | 0,6         | 10,2              | 278           | 20              | 14              | 6               |
| Párizsi, krinolin                 | 219               | 11,9           | 18,2        | 0,2               | 250           | 120             | 24              | 910             | Barack lekvár               | 267               | 0,4            | 0,3         | 64,5              | 133           | 10              | 21              | 18              |
| Gépsonka                          | 157               | 22,6           | 7,1         | 0,4               | 314           | 220             | 24              | 855             | Málna                       | 29                | 1,2            | 0,8         | 5,4               | 170           | 45              | 27              | 4               |
| Kenőmáj                           | 324               | 15,9           | 27,7        | 0,3               | 195           | 250             | 10              | 1100            | Meggy                       | 52                | 0,8            | 1,4         | 9,8               | 210           | 50              | 23              | 1               |
| Téliszalámi                       | 532               | 25,1           | 46,1        | 0,3               | 400           | 280             | ?               | 1700            | Narancs                     | 41                | 0,6            | 1,5         | 8,5               | 177           | 50              | 44              | 3               |
| Füstölt kolbász                   | 301               | 15,5           | 25,4        | 0,3               | 510           | 150             | 32              | 1900            | Őszibarack                  | 41                | 0,7            | 0,3         | 9                 | 205           | 30              | 6               | 4               |
| Virslí                            | 238               | 12,5           | 20          | 0,2               | 160           | 150             | 31              | 2000            | Őszibarack befőtt           | 90                | 0,5            | 0,2         | 21,2              | 205           | 30              | ?               | 4               |
| Angolszalonna                     | 501               | 16,8           | 46,5        | 0                 | 14            | 13              | ?               | ?               | Szőlő                       | 78                | 0,6            | 0,5         | 18,1              | 192           | 30              | 28              | 2               |
| <b>TEJTERMÉKEK</b>                |                   |                |             |                   |               |                 |                 |                 | Szamóca                     | 35                | 0,9            | 0,6         | 7,2               | 147           | 35              | 28              | 5               |
| Tehéntej (2,8%)                   | 62                | 3,4            | 2,8         | 5,3               | 160           | 40              | 114             | 40              | Szilva, vörös               | 47                | 0,8            | 0,9         | 10,2              | 221           | 30              | 14              | ?               |
| Joghurt, kefir                    | 66                | 3,4            | 3,6         | 4,6               | 181           | 70              | 120             | 120             | <b>ITALOK, EGYÉB</b>        |                   |                |             |                   |               |                 |                 |                 |
| Terjföl (20%)                     | 216               | 3,3            | 20          | 3,9               | 148           | 70              | 130             | 35              | Tea (1 dl)                  | 0                 | 0              | 0           | 0                 | 20            | 60              | 10              | 1               |
| Tehéntúró                         | 147               | 16,2           | 7           | 3,7               | 65            | 192             | 80              | 18              | Kávé (0,5 dl)               | 1                 | 0              | 0           | 0                 | 33            | 1               | 1               | 0               |
| Juhtúró, gomolya                  | 283               | 18,2           | 21,1        | 3                 | 146           | 250             | 400             | 515             | Cola (1 dl)                 | 46                | 0              | 0           | 11                | 150           | 1               | 4               | 8               |
| Ementáli sajt                     | 394               | 27,8           | 29,4        | 1,5               | 150           | 500             | 800             | 800             | Fehérbor (félédes dl)       | 70                | 0,1            | 0           | 2                 | 88            | 8               | 10              | 3               |
| Trappista sajt                    | 381               | 27,7           | 28,1        | 1,6               | 109           | 400             | 600             | 970             | Vörösbor (száraz dl)        | 65                | 0,1            | 0           | 0,3               | 100           | 10              | 7               | 3               |
| Maci sajt (1db,40g)               | 80                | 6,7            | 10          | 0,8               | 26            | 380             | 200             | 448             | Sör (világos 1 dl)          | 43                | 0,5            | 0           | 2,9               | 33            | 28              | 6               | 5               |
| <b>TOJÁS</b>                      |                   |                |             |                   |               |                 |                 |                 | Csokoládé (főző)            | 569               | 1,9            | 32          | 64,3              | 471           | 240             | 49              | 250             |
| Tojás (egész 1 db)                | 68                | 5,4            | 4,8         | 0,3               | 88            | 88              | 16              | 35              | Fagylalt (gyümölcs)         | 134               | 0              | 0           | 32,6              | 38            | 26              | ?               | ?               |