

TÁPANYAGTÁBLÁZAT

Gabonafélék, lisztésárúk

	menny.	energia		fehéjje	zsír	szénhidrát
		cal	kJ			
búzaliszt	100 g	350	1470	13,5	1,1	70,0
rozsliszt	100 g	344	1440	10,0	1,0	73,6
rizsliszt	100 g	368	1540	6,0	1,0	73,0
kukoricaliszt	100 g	350	1480	9,6	3,1	71,0
szójaliszt	100 g	335	1400	55,0	0,8	27,0
árpagyöngy	100 g	349	1460	9,0	1,4	75,0
zabpehely	100 g	376	1573	14,4	6,8	64,0
búzacsíra	100 g	320	1590	25,0	8,0	40,0
búzakorpa	100 g	518	1030	15,0	5,5	51,0
búzadara	100 g	340	1423	9,4	1,0	73,4
zsemlemorzsa	100 g	340	1430	10,0	0,9	73,0
rizs	100 g	350	1470	8,0	0,3	78,0
fehér kenyér	100 g	260	1090	10,0	0,8	54,0
félbarna kenyér	100 g	260	1090	9,8	1,0	54,0
Graham-kenyér	100 g	260	1090	10,0	1,0	54,0
Burgonyás kenyér	100 g	250	1041	10,6	0,6	50,0
sajtos kenyér	100 g	243	1018	10,6	3,4	42,0
dabasi rozskenyér	100 g	190	800	10,0	1,80	48,0
lennagos kenyér	100 g	250	1060	10,0	2,5	47,0
rozskenyér	100 g	260	1090	10,0	1,0	54,0
zsemlekenyér	100 g	270	1135	9,6	4,0	57,0
szójás kenyér	100 g	285	1200	11,3	2,1	40,0
büfekenyér	100 g	260	1090	10,0	1,0	54,0
Abonett	1 db	25	105	0,8	-	5,0
zsemle (54 g)	1 db	150	630	5,1	0,4	30,0
kifli (44 g)	1 db	130	545	4,5	1,1	26,0

óriás kifli	1 db	664	2778	26,7	5,1	128,0
vajas kifli (34 g)	1 db	111	464	3,5	1,5	20,8
fonott kalács	100 g	280	1175	9,4	2,3	56,0
kétszerült (bóvir.)	100 g	390	1640	11,3	5,4	76,0
bríós (47 g)	1 db	170	715	4,7	3,7	29,0
búzakorpa buci	1 db	240	1000	12,5	3,3	50,0
pászka	100 g	380	1595	14,8	1,0	78,0
perec (31 g)	1 db	120	505	3,5	3,3	19,0
pogácsa vajas (47 g)	1 db	200	840	4,2	9,5	23,0
tepertős pogácsa (47 g)	1 db	200	840	3,8	10,5	22,0
szárzetszta(fehér)	100 g	380	1595	13,0	1,8	77,0
szárzetszta (4 tojásos)	100 g	380	1595	15,0	3,4	73,0
szárzetszta (2 tojásos)	100 g	380	1590	14,0	2,6	75,0
rétcslap	1 db	170	715	3,0	7,0	23,0

Halak

fogas	100 g	85	355	19,0	0,8	-
ponty	100 g	100	420	16,0	4,0	-
harcsa	100 g	78	326	17,5	0,8	-
tonhal (filé)	100 g	90	380	19,4	0,5	1,0
tonhal (olajos)	100 g	260	1090	16,0	22,4	-
sardínia	100 g	280	1170	22,5	21,4	-
hering (göngy.)	100 g	220	920	19,8	1,0	1,0
hering (must.)	100 g	160	670	15,9	11,7	-
hering (olajos)	100 g	370	1550	15,9	33,8	-
hering (parad.)	100 g	210	880	18,9	14,6	1,0

(2)

Húsok, húskészítmények

	menny.	energia		fehérje	zsír	szénhidrát
		cal	kJ			
sertéshús (kövér)	100 g	390	1640	14,5	37,0	-
sertéshús (sov.)	100 g	150	630	20,3	6,8	-
marhahús (sov.)	100 g	120	500	20,6	3,5	1,0
csirkehús	100 g	110	460	21,5	2,5	0,4
tyúk	100 g	127	531	20,0	5,0	0,4

Főzelék és zöldségek

burgonya	100 g	92	385	2,5	0,2	20,0
cékla	100 g	30	125	1,3	0,1	6,0
fehérrépa	100 g	30	125	1,2	0,1	6,0
fejes saláta	100 g	16	67	1,4	0,3	2,0
gomba (esipetke)	100 g	40	170	6,0	0,2	4,0
karalábé	100 g	40	170	2,1	0,2	7,0
karfiol	100 g	30	125	2,4	0,4	4,0
káposzta (fejes)	100 g	30	125	1,6	0,2	6,0
kelkáposzta	100 g	35	145	3,6	0,3	4,0
kukorica	100 g	130	545	4,7	1,6	24,0
lencse	100 g	330	1380	26,0	1,9	53,0
paradicsom	100 g	20	85	1,0	0,2	4,0
paraj	100 g	20	85	2,3	0,3	2,0
retek	100 g	15	65	1,2	0,1	2,0
sárgaborsó	100 g	330	1380	21,7	1,5	56
sárgarépa	100 g	35	145	1,2	0,2	8,0
sóska	100 g	25	105	2,4	0,5	2,0
spárga	100 g	15	65	2,0	0,1	2,0
süttőtök	100 g	75	315	1,5	0,6	16,0
száraz bab	100 g	320	1345	22,0	1,0	55,0
tök	100 g	30	125	1,0	0,1	6,0
uborka	100 g	10	40	1,0	0,1	2
vöröshagyma	100 g	40	170	1,2	0,1	8,0

zeller	100 g	30	125	1,4	0,3	5,0
zöldbab	100 g	40	170	2,6	0,3	7,0
zöldborsó	100 g	90	380	7,0	0,4	14,0
zöldpaprika	100 g	20	85	1,2	0,3	3,0

Készítmények

kovásos uborka	100 g	12	50	0,7	0,2	1,9
paradicsompüré	100 g	123	515	5,5	1,0	22,2
sav.káposzta	100 g	20	84	1,1	0,2	3,4

1. Gyümölcsök

alma	100 g	30	125	- g	- g	7,0
banán	100 g	105	440	- g	- g	23
citrom	100 g	25	105	- g	6	2,0
cseresznye	100 g	30	250	I	I	II
dinnye (görög)	100 g	30	126	I	-	7,0
dinnye (sárga)	100 g	55	230	-	-	10
eper	100 g	35	145	I	I	7,0
grape fruit	100 g	35	145	I	2	7,0
kajszibarack	100 g	50	210	I	I	10,0
körte	100 g	50	210	-	I	12,0
málna	100 g	30	126	I	I	5,0
meggy	100 g	50	210	I	I	II
narancs	100 g	40	170	I	2	7,0
őszibarack	100 g	40	170	I	-	9,0
ribizli	100 g	40	170	I	I	7,0
szamóca	100 g	35	145	I	I	7,0
szilva	100 g	60	252	I	I	13,0
szőlő	100 g	80	340	I	I	18,0
zöldringló	100 g	60	252	I	I	14,0

2. Gyümölcskészítmények

	menny.	energia		fehérje	zsír	szénhidrát
		cal	kJ			
befőttek (alma, körte, meggy, őszibarack, szilva, csersznye)	100 g	80	336	-	-	15
dzsemek (málna, meggy, őszibarack, sárgabarack, ribizli, vegyes)	100 g	250	1050	-	-	25
diétás befőttek	100 g	50	210	-	-	8
diétás dzsemek	100 g	100	420	-	-	26

Húskészítmények

májás hurka	100 g	300	1260	14	23	8,7
májkonzervek	100 g	280	1170	15	27	0,3
olasz mortadella	100 g	333	1398	13	30	0,3
liba, kaesa	100 g	390	1590	16	35	-
marhahús (sov.)	100 g	120	500	20	4	-
(kövér)	100 g	290	1218	18	23	-
sertéshús (kövér)	100 g	400	1640	15	37	-
(sov.)	100 g	150	630	20	7	-
disznósajt	100 g	310	1300	14	28	-
gépsonka	100 g	160	670	23	7	-
kenőmájás	100 g	320	1318	13	27	-
lecsókolbász	100 g	280	1140	20	33	-
szárazkolbász	100 g	511	2146	20	46	-
téliszalámi	100 g	530	2190	20	46	-
turista szalámi	100 g	430	1428	14	30	-
virosli	100 g	240	1008	12	20	-
párizsi	100 g	220	942	12	18	-
sertés máj	100 g	136	571	19	5	-
marhamáj	100 g	189	529	20	13	-

Tejtermékek

pasztőrözött tej	1 dl	580	243	3,5	2,8	4,6
féltartós tej	1 dl	58	243	3,5	2,8	4,6
tartós tej	1 dl	60	251	3,5	3,0	4,6
kakaós tej	1 dl	64	268	3,5	0,5	11,4
csokoládés tej	1 dl	71	297	3,2	1,5	11,0
kávés tej	1 dl	74	310	3,2	1,5	11,8
karamellás tej	1 dl	77	322	3,2	1,5	12,5
cukr.sűr.tej	1 dl	317	1284	8,5	7,0	54,9
író	1 dl	35	147	2,7	1,5	3,3

Savanyított tejtermékek

tejföl	1 dl	209	875	3,3	20	3,9
joghurt, aludttej	1 dl	64	238	3,5	3,5	4,6
gyümölcsjoghurt	1 dl	83	347	2,8	2,0	13,4
kefir, zsíros	1 dl	64	268	3,5	3,5	4,6

Ízesített tejtermékek

vaníliás puding	100 g	93	389	3,6	1,4	16,5
csokis puding	100 g	99	415	3,7	1,8	17,0
Danone epres joghurt hab	100 g	97	405	4,5	-	19,7
Danone citromos	100 g	87	363	4,2	-	17,5
Danone almás	100 g	77	322	4,0	-	12,3
Danone meggyes	100 g	87	364	4,2	-	17,9
Gervais epres hab túró	100 g	132	553	7,2	4,7	15,3
Gervais meggyes hab túró	100 g	132	553	7,2	4,7	15,3
Gervais barackos hab túró	100 g	132	553	7,2	4,7	15,3
Daniella natur hab túró	100 g	82	343	2,8	2,4	12,4
Daniella almás natúr hab túró	100 g	92	385	2,8	2,4	14,9

Daniella barackos natúr hab túró	100 g	92	385	2,8	2,4	14,9
Daniella gyümölcsös	100 g	92	385	2,8	2,4	14,9
Túró Rudi	100 g	346	1449	14,5	18,2	31,0
Túró Rudi	1 db	106	446	4,4	5,5	9,3
habtejszín	100g	292	1223	2,6	30	3,0
ízestett tejszínhab	100 g	287	1202	2,3	26	11,0
kávétejszín	100 g	168	703	3,3	15	4,9
teavaj	100 g	724	3031	0,4	80	0,5
csemege vaj	100 g	751	3144	0,4	83	0,5
Margaréta vaj	100 g	724	3031	0,4	80	0,5
szendvics vaj	100 g	634	2655	0,4	70	0,5

Kemény sajtok

	menny.	energia		fehérje	zsír	szénhidrát
		cal	kJ			
Parmezán jell.	100 g	361	1509	34,6	24	1,6
Pannónia (ementáli)	100 g	373	1660	26,8	28,9	1,5
Hajdú	100 g	346	1449	27,4	23,2	1,8

Félkemény sajtok

Trappista	100 g	343	1436	25,2	26	1,8
Balaton	100 g	356	1490	25,2	27	1,8
Edami	100 g	325	1361	25,2	23,5	1,8
Tenkes	100 g	265	1110	27,8	16,3	1,9
Óvári (zsiros)	100 g	344	1440	26,1	25,5	1,8
Óvári	100 g	288	1206	26,1	17,6	1,9
köményes	100 g	204	854	28,6	9,0	2,2
szekszárdi csemege	100 g	350	1465	24,8	23,4	2,0

Parenyica	100 g	338	1415	20,8	27,5	1,8
Füstölt sonka	100 g	338	1415	20,8	27,5	1,8
Zalai füstölt	100 g	332	1390	25,2	24,4	1,8
Ormánsági	100 g	350	1463	20,0	29,1	1,9
Gouda	100 g	351	1471	23,5	27,8	1,8

Lágy sajtok

Moson megyei csemege	100 g	327	1369	23,9	24,8	2
Lajta	100 g	361	1512	21,7	29,6	2
Teasajt	100 g	297	1243	21,7	22,5	2
Pálpusztai	100 g	281	1177	21,7	20,7	2
Vadász	100 g	293	1227	21,7	22,0	2
Anikó	100 g	311	1203	21,7	24	2
Göcseji csem.	100 g	297	1243	21,7	22,5	2

Penészsajtok

Márvány	100 g	335	1436	20	29,7	2
Vajas márvány	100 g	454	1901	11,4	45,0	1,3
Bakony Cam.	100 g	281	1176	12,0	25	2
Tihany Cam.	100 g	361	1511	13,3	33,4	2
Séd Brie	100 g	383	1604	14,4	35,5	2

Friss sajtok

Tejszín kréms.	100 g	258	1080	2,8	26	3,1
Sport	100 g	284	1189	9,5	26	3,2
Palóc gomolya	100 g	298	1248	21,2	22,5	2,7
Krémférsajt	100 g	252	1054	16,4	19,4	2,9

Dobozos ömlesztett sajtok

C-vitaminos	100 g	303	1269	21	23,4	2
Tettye	100 g	373	1562	21	31,2	2
Budapest	100 g	265	1110	14,1	22,4	1,7

Diófélék, olajos magvak

	menny.	energia		fehérje	zsír	szénhidrát
		cal	kJ			
dió	100 g	650	2730	27	57	12
földimogyoró	100 g	610	2560	27	47	15
gesztenye	100 g	170	715	5	2	33
mák	100 g	540	2270	20	30	24

3. Italok

Coca-Cola	100 ml	184	436			11
Őszibarack lé	100 ml	297	1247			16
Márka meggy	100 ml	168	672			10
Olympos Orange	100 ml	169	220			10
Sztár tonic	100 ml	168	672			10
Traubisoda	100 ml	134	552			8
Kinizsi sör	100 ml	159	267			4,3
Tokaji aszú (5 puttonyos)	100 ml	1050	4310			40
Olympos citromlé	100 ml	25	105			4
gyümölcslepszők (jaffa, málna, meggy stb.)	100 ml	240	1048			60
diétás gyüm. nektár	100 ml	26	110			6
Diviroma	100 ml	190	800			47
	100 ml					

4. Édesipari termékek

cukor	100 g	400	1680			100
méz	100 g	330	1380			80
fagyalt	100 g	172	722			30
kakaópor	100 g	440	1850	42	20	22
éticoskoládé	100 g	560	2395	35	5	57
házt. keksz	100 g	390	1640		10	8

A diétás készítmények Budapesten a Delicatessa boltban (VI., Erzsébet krt. 87.), a cukorbetegség számára Diabetikus Cukrászda (V., Károlyi M. út 19.), valamint a Csemege Vállalat boltjaiban, vidéken ugyancsak a Csemege boltokban kaphatók.

5

Csárdás	100 g	278	1164	15,1	23,4	1,7
Mackó	100 g	278	1164	15,1	23,4	1,7
Brumi	100 g	278	1164	15,1	23,4	1,7
Medve	100 g	280	1172	16,5	23,0	1,7
Derby	100 g	268	1110	14,1	22,4	1,7
Öcsi	100 g	278	1164	15,1	23,4	1,7

Dobozos ömlesztett sajtok

C-paprikás	100 g	280	1174	14,6	23,9	1,7
Royal, csípős-paprikás	100 g	2670	1118	13,6	22,9	1,7
Royal téliszal.	100 g	267	1118	13,6	22,9	1,7
Sonkás	100 g	267	1118	13,6	22,9	1,7
Kolbászos	100 g	267	1118	13,6	22,9	1,7
Mesesajt	100 g	329	1377	12,1	19,5	26,2

Ömlesztett sajtok

Boci család	100 g	270	1130	10,5	24	3
Olimpiade	100 g	278	1164	14,1	22,4	1,7
Frankfurti	100 g	267	1118	13	22,9	1,7
Camping	100 g	292	1223	16,5	26,4	1,7
Vikend	100 g	292	1223	10,5	26,4	3
Sirály	100 g	373	1562	21	31,2	2
Vasi sajtkrém	100 g	385	1612	5,5	28,5	2

Étekezési tehéntúrók

zsíros étekezési	100 g	197	825	17,9	12,2	3,5
félzsíros éték.	100 g	141	590	16,2	7	3,7
sovány étkez.	100 g	76	318	14,1	0,5	3,8
félzsíros krémt.	100 g	139	582	16,2	6,6	3,2
vaníliás krémt.	100 g	216	904	15,1	8,8	19,1
mazsolás, vaníl.	100 g	223	934	15,1	8,8	20,6
narancsos van.	100 g	200	837	15,1	8,8	19,1

citromos vaníl.	100 g	200	837	15,1	8,8	19,1
banános vaníl.	100 g	200	837	15,1	8,8	19,1
almás vaníliás	100 g	200	837	15,1	8,8	19,1
csemege köröz.	100 g	164	687	20,4	7,5	3,8
körösi érett túró	100 g	219	917	18	15	3
gomolya túró	100 g	276	1154	18,2	21,1	3

Portított tejtermékek

zsíros tejpor	100 g	484	2027	25,5	26	37
sovány tejpor	100 g	372	1558	36	2	50,3
presszó tejpor	100 g	443	1855	16,6	16	58,2
mokka tejpor	100 g	451	1883	13	13	70,5
fagylaltpor	100 g	428	1789	14,3	13,5	62,3
vaníliás	100 g	426	1781	14,2	13,5	61,8
fagylaltpor, puncsos	100 g	430	1797	13,9	14	62,2
csokoládés	100 g	430	1797	13,9	14	62,2
kókuszos	100 g	430	1797	13,9	14	62,2
karamellás	100 g	430	1797	13,9	14	62,2
meggyes	100 g	430	1797	13,9	14	62,2
citromos	100 g	430	1797	13,9	14	62,2
narancsos	100 g	486	2025	15	22,7	35
tejsz. fagylaltpor	100 g	485	2030	15	22,75	35
puncsos	100 g	486	2035	15	22,75	31