

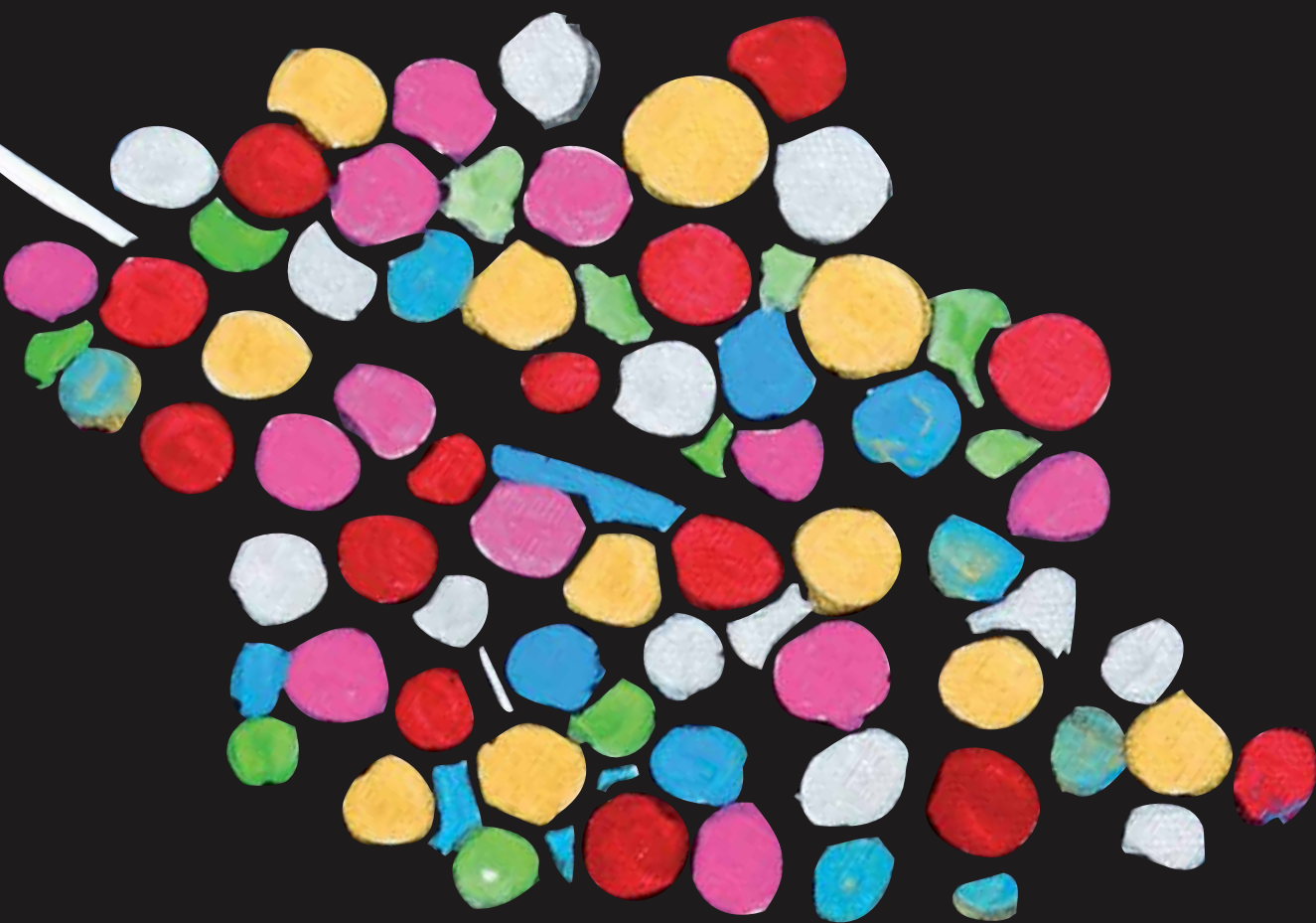


Az  
Ön Premium  
Diabétesz márkája



wellion®

# KALÓRIATÁBLÁZAT



MAGYARORSZÁG:  
PREMIUM HEALTH CONCEPTS Kft.  
Verő J.u.1 • H-9400 Sopron  
Tel.: +36-30-229 21 96 •  
[www.wellion.hu](http://www.wellion.hu) • [www.premiumorvos.hu](http://www.premiumorvos.hu)  
[www.premiumdiet.hu](http://www.premiumdiet.hu) • [www.premiumshop.hu](http://www.premiumshop.hu)



### 1 kenyéregység = 12 g szénhidrát

Egy kenyéregység úgy definiálható, mint egy élelmiszermennyiség, amely 12 gramm szénhidrátot tartalmaz, amely emészthető és így hat a vércukorszintre.

- Számoljuk:**
- Gabonafélék és gabonakészítmények
  - Burgonya, kukorica, rizs
  - Cukor, cukorhelyettesítők
  - folyékony tejtermékek
  - gyümölcs, gyümölcskészítmények, gyümölcs- és zöldséglevelek

**Kenyéregység és kalória:** 1 kenyéregység = 12 g szénhidrát = 48 kcal

## ITALOK

Alkoholmentes Italok	mennyiség (g)	Kcal	Kcal	Fehérje	Zsír	Szénhidrát
	csomag/adag/darab/evőkanál	per adag	per 100 g	g/adag	g/adag	g/adag
Kalóriaszegény kóla	1/4 l	9	4	0	0	0,3
Kóla	1/4 l	152	61	8,3	0	27,1
Kalóriaszegény jegestea	1/4 l	25	10	0	0	5,5
Jegestea gyümölcszel	1/4 l	85	34	0	0	21,8
Gyümölcszirup	1 e.k. (12g)	35	289	0	0	8,5
Forró csokoládé	1 bögre (150 ml)	196	131	5	5,4	31,3
Kávés tej és cukor nélkül	1 csésze (150 ml)	3	2	0,3	0	0,5
Kávés tejjel és cukorral	1 csésze (150 ml)	6	4	0,5	0,2	0,7
Kávés tejjel és cukorral	1 csésze (150 ml)	18	12	0,4	0,3	3,5
Kávés cukorral	1 csésze (150 ml)	15	10	0,3	0	3,4
Tea	1 bögre (150 ml)	1	0	0,2	0	0
Tea cukorral	1 bögre (150 ml)	13	8	0,2	1,5	0,2

Alkoholos italok						
Alkoholmentes sör	100 ml		25	0,3	0	5,4
Sör	1 pohár	152	43	0	0	10,6
Sör	1 korsó	215	43	0	0	15
Fehér minőségi bor	100 ml		70	0,1	0	2,6
Fehér minőségi bor	1/8 l	88	70	0,1	0	3,2
Vörös minőségi bor	100 ml		67	0,2	0	2,6
Vörös minőségi bor	1/8 l	84	67	0,2	0	3,2
Tojáslikőr	100 ml		167	4	7	30
Pezsgő	100 ml		83	0	kA	5
Brandy	2 cl		49	0	0	0,4
Brandy	100 ml		244	0	0	2

## LEVESEK

Levesek	mennyiség (g) csomag/adag/darab/evőkanál	Kcal per adag	Kcal per 100 g	Fehérje g/adag	Zsír g/adag	Szénhidrát g/adag
Bableves rántással, Marhahúsleves	1/4 l	300	120	16	14	24
Leves húsos rétesel, marhahúsleves	1/4 l	314	526	16	18	16
Francia hagymaleves, marhahúsleves	1/4 l	358	143	17	19	25
Leves palacsintatésztával, marhahúsleves	1/4 l	260	104	10	15	18
Zöldségkrémleves	1/4 l	75	30	0,9	1,6	2,7
Zöldségleves, marhahúsleves	1/4 l	160	64	8,3	12	2,7
Grízgombóclevés, marhahúsleves, 2 gombóccal	1/4 l	250	100	10	14	16
Gulyásleves	1/4 l	220	88	13	13	10
Karfiolkrémleves, marhahúsléből	1/4 l	201	80	8	15	5,4
Krumplileves, marhahúsléből	1/4 l	334	134	11	13	38
Töklevés	1/4 l	163	65	2,1	0,3	37
Májgombóclevés, marhahúsléből, 1 nagy gombóc	1/4 l	364	146	19	15	33
Tejfölös leves	1/4 l	123	49	3,2	4,4	16
Gombaleves, marhahúsléből	1/4 l	228	91	8,2	14	13
Spárgakrémleves, marhahúsléből	1/4 l	138	55	7,5	10	1,9
Paradicsomkrémleves, marhahúsléből	1/4 l	216	86	7,6	15	9,5

## FŐÉTELEK

Főételek	mennyiség (g) csomag/adag/darab/evőkanál	Kcal per adag	Kcal per 100 g	Fehérje g/adag	Zsír g/adag	Szénhidrát g/adag
Zöldségfelfűjt	300 g	429	143	18	27	27
Burgonyafelfűjt	350 g	380	109	8	20	38
Sonkás tésztafelfűjt	350 g	560	160	22	18	72
Berni kolbász	1 pár = 140 g	570	407	17	54	1,3
Véreshurkás tál	275 g	853	310	16	76	19
Babgulyás hússal	275 g	343	125	22	16	23
Rántott sajt	185 g	663	358	19	43	39
Csevapcsicsa	1 db = 45 g	143	318	7,2	12	0,4
Rántott gomba	275 g	384	140	10	29	17
Csilis bab	270 g	455	169	27	21	33

## FŐÉTELEK

Főételek	mennyiség (g) csomag/adag/darab/evőkanál	Kcal per adag	Kcal per 100 g	Fehérje g/adag	Zsír g/adag	Szénhidrát g/adag
Cordon Bleu (disznó)	230 g	617	268	42	38	17
Döner Kebap	350 g	665	190	42	17	84
Tojásos galuska	315 g	727	213	27	22	96
Sült fasírozott (disznó/marha)	160 g	573	358	23	46	7,6
Fasírozott pogácsa (disznó/marha)	1 darab = 110 g	413	376	18	30	12
Rántott halszelet (disznó/marha)	1 csomag = 300 g	576	192	39	24	51
Maki-Sushi	1 darab = 20 g	35	175	2,1	1,4	4,3
Temaki-Sushi	1 darab = 40 g	55	138	3,1	2,1	6,8
Sült fogas	160 g	316	197	27,2	12,8	24
Rántott fogas	160 g	194	121	29	6,6	0,2
Töltött paprika	235 g	235	100	10	11	20
Sült zöldség	335 g	676	202	19	31	67
Zöldséglassagne	285 g	472	166	20	13	63
Zöldségtál tojással	430 g	483	112	29	26	29
Zöldségrétes	200 g	282	141	8	14	30
Tepertőgombóc	1 darab = 150 g	500	333	11	33	39
Krumplisztecs	260 g	543	209	6,8	37	39
Krumpligulyás	235 g	225	96	5,8	9,7	25
Marhagulyás	303 g	371	218	29	22	6,9
Disznógulyás	303 g	384	226	26	25	6,9
Pástorpecsenye	135 g	265	196	16	20	1,9
Hot Dog	150 g	371	248	16	22	28
rántott csirke	1/2 darab = 685 g	1334	196	66	85	55
sült csirke	1/2 darab = 520 g	685	132	51	48	0
grillcsirke	1/2 darab = 505 g	546	108	51	33	0
Sajtfondü	250 g	570	285	37,5	60	2,5
Sajtos nudli	300 g	897	299	23	55	67
Káposztás tészta	385 g	342	89	12	2,1	64
Káposztáshús	200 g	206	103	20	12	2
Káposztásrétes	130 g	210	162	4,7	7,2	29
Lasagne	285 g	844	296	42	48	47
Sült leberkese	135 g	462	342	19,7	42,9	0,7
Rántott leberkese	170 g	618	364	17	48	21
Lecsó	305 g	311	102	6,5	25	10
Muszaka	355 g	618	174	24	44	20
Parizer szelet (disznó)	150 g	379	253	26	27	2,3
Tonhalas pizza	235 g	740	315	19	39	69

## FŐÉTELEK

Főételek	mennyiség (g) csomag/adag/darab/evőkanál	Kcal per adag	Kcal per 100 g	Fehérje g/adag	Zsír g/adag	Szénhidrát g/adag
Pizza Capriciosa	365 g	740	203	25	36	70
Pizza Cardinale	365 g	915	251	32	53	70
Pizza Frutti di Mare	465 g	936	201	48	43	75
Pizza Margarita	350 g	695	199	22	32	71
Paradicsomos, sajtos, szalámis pizza	250 g	668	267	20	35	67,5
Paradicsomos, sajtos, virslis pizza	250 g	548	219	22,5	30	45
Pizza Prosciutto	365 g	797	218	29	40	70
Pizza Provinciale	370 g	934	252	27	52	78
Pizza Quattro Stagioni	425 g	675	159	25	28	72
Natúr szelet (pulyka)	150 g	256	171	33	8,7	5,7
Ratatouille	230 g	79	35	3	5	6
Ravioli hústöltelékkel és paradicsomszósszal	225g	630	280	24	38	39
Ravioli spenóttal töltve és paradicsomszósszal	225 g	518	230	17	29	40
Beefsteak	165 g	412	250	33	28	0
Sült hús	175 g	369	211	29	23	3,8
Wellington filé	265 g	598	226	41	36	18
Főtt marhahús	190 g	359	189	35	21	0
Szaftos marhahús	200 g	423	212	35	27	1,5
Roston sült marha	170 g	428	252	33	29	0
Marhahátszín	170 g	412	242	33	28	4,3
főtt marhafartó	150 g	314	209	34,5	19,5	1,5
Hagymás rostélyos	245 g	432	176	33	28	4,4
Szalonnás csusza	255 g	842	330	32	43	72
Füstölt hús (disznó)	200 g	534	267	47	33	2,5
Bordaszelet (disznó)	135 g	392	290	23	29	2,4
Szűzermék (disznó)	125 g	269	215	33,8	15	0
Disznósült	170 g	404	238	31	27	1,2
Sült szopósmalac	190 g	386	203	58,9	15,2	0
Oldalas (disznó)	320 g	785	245	57	56	0
Láb	305 g	648	212	57	41	0,3
Bécsi szelet (disznó)	190 g	449	264	28	27	16
Bolognai spagetti	200 g	264	132	14	18	10
Carbonara spagetti	215 g	660	307	30	24	71
Taco hústöltelékkel	170 g	371	219	21	21	27
Tiroli Gröstitl	300 g	385	128	19	16	35
Tiroli gombóc	1 darab = 125 g	280	224	11	14	24

## FŐÉTELEK

Főételek	mennyiség (g) csomag/adag/darab/evőkanál	Kcal per adag	Kcal per 100 g	Fehérje g/adag	Zsír g/adag	Szénhidrát g/adag
Tortellini hústöltelékkel és paradicsomszósszal	225 g	630	280	24	38	39
Töltött pulyka	150 g	474	316	40,5	33	4,5
Bécsi szelet (borjú)	170 g	413	243	29	23	16
Húsgombóc	1 darab = 175 g	357	204	18	20	21
Rántott cukkini	275 g	382	139	8,4	29	19

## KOLBÁSZ/SAJTOK

Kolbász	mennyiség (g) csomag/adag/darab/evőkanál	Kcal per adag	Kcal per 100 g	Fehérje g/adag	Zsír g/adag	Szénhidrát g/adag
Sült kolbász	1 darab (125 g)	343	274	24,6	27,1	0,4
Debreceni	1 darab (125 g)	421	337	18,1	39,2	0,3
Párizsi	1 szelet (10 g)	27	265	1,1	2,5	0,1
Frankfurti	1 pár (98 g)	252	257	12	22,9	0,7
Grillkolbász	1 pár (125 g)	358	286	19,3	31,3	0,3
Sajttorta	1 darab (150 g)	488	325	28,6	42	0
Szafaládé	1 darab (125 g)	310	248	15,6	27,1	1,3
Krakkói	1 szelet (10 g)	14	142	2,2	0,6	0
Leberkäse	1 szelet (40 g)	120	299	6,3	10,5	0,2
Parizer	1 szelet (10 g)	20	202	1,2	1,7	0
Szalámi	1 szelet (5 g)	24	479	1,2	2,2	0
Sonka	1 szelet (30 g)	38	126	6,3	1,4	0
Szalonna	1 szelet (10 g)	80	796	0,3	8,9	0
Toastsonka	1 szelet (30 g)	35	118	5,9	1,3	0
Bécsi	1 szelet (10 g)	30	302	1,4	2,8	0

### Sajtok

Emmentáli 45% zsír száraztömegben	1 szelet (30 g)	111	369	8,9	8,4	0
Feta	1 adag (30 g)	71	236	5,1	5,6	0
Gouda 45% zsír száraztömegben	1 szelet (30 g)	100	333	7,2	7,8	0
Juhsajt	1 adag (30 g)	71	236	5,1	5,6	0
Mozzarella	1 adag (30 g)	79	262	5,7	6	0,5

## MC DONALD'S / BURGER KING

Mc Donald's	mennyiség (g) csomag/adag/darab/evőkanál	Kcal per adag	Kcal per 100 g	Fehérje g/adag	Zsír g/adag	Szénhidrát g/adag
Big Mac	219 g	495	226	27	25	40
Sajtburger	120 g	300	250	16	13	30
Chicken McNuggets	6 darab = 107 g	250	234	17	13	16
Filet – o - Fish	143 g	350	245	15	16	37
Hamburger	106 g	255	241	13	9	30
Royal Hamburger sajttal	205 g	505	246	32	27	34
TS Royal Hamburger	250 g	520	208	28	32	38
Mc Chicken	187 g	420	225	23	18	41
Csibeburger	145 g	360	248	15	13	46
Dupla sajtburger	173 g	435	251	27	23	30
Vegaburger	193 g	410	212	9	21	46
Chilis marha wrap	256 g	500	195	21	26	46
Grillcsirke wrap	250 g	415	166	29	13	46
Crispy csirke wrap	272 g	552	203	25	24	59
Kis sültburgonya	80 g	235	294	3	12	29
Közepes sültburgonya	114 g	340	294	5	17	42
Nagy sültburgonya	160 g	470	294	7	23	59
csavart krumplics	222 g	580	261	7	33	64
Kerti saláta	70 g	10	14	1	0	1
Grillcsirkés cézársaláta (öntet nélkül)	246 g	190	77	28	7	4
Almástáska	80 g	210	3	2	11	26
Gyümölcs és joghurt	150 g	165	110	5	3	30
Fánk	50 g	205	410	2	11	24
McSundae fagyitölcsér	85 g	135	159	3	4	22

### Burger King

Baconos-sajtos XXL	320,9 g	864,1	269,3	54,6	10,4	46,2
Big King	208,6 g	582,2	279,1	29,8	38,4	30,4
Big King XXL	369,2 g	1008,5	273,2	55,3	66,7	12,1
Sajtburger	127,3 g	322,4	253,3	17,2	15,6	28,5
Chicken Nugget Burger	130 g	365,2	280,9	12,6	18,9	35,9
Chicken Nuggets (6 darab)	90 g	258,3	287	14,9	16,7	12
Csirkeszárnyak (6 darab)	172 g	400,8	233	34,6	27,2	4,6
Country Burger	232 g	537,4	231,6	13,4	27,7	58,8
Country Burgonya (közepes)	145 g	288,6	199	4,8	12,5	39,3
Crispy Chicken	183 g	493,3	269,6	18,2	30,4	36,6
Dupla sajtburger	181,6 g	492,6	271,3	28,4	29,2	28,8

## BURGER KING / IGLO / CHEF MENÜ

Burger King	mennyiség (g)	Kcal	Kcal	Fehérje	Zsír	Szénhidrát
	csomag/adag/darab/evőkanál	per adag	per 100 g	g/adag	g/adag	g/adag
Grillcsirkés wrap	195 g	296,3	152	22,8	8,6	32,4
Hamburger	115 g	280,3	243,8	14,9	12,1	28,2
King hasáb (közepes)	116 g	306,2	264	3,5	14,6	40,3
Hagymakarikák (6db)	78 g	229,3	294	3,3	13,9	21,8
Whopper	274 g	611,1	223	27,2	35,2	46,8

### IGLO készételek

Spenótkrémés tészta	430 g	559	130	18	23	71
Sajtos tejszínes tortellini	440 g	580	132	18	27	65
Gorgonzolás penne	450 g	630	140	21	24	83
Ázsiai csirke édes-savanyú szószban	450 g	527	117	20	20	68
Ázsiai csirke curry-krémszószban	475 g	575	121	27	24	62

### Séf menü készételek

Bécsi szelet	150 g	458	305,3	39,8	19,3	31,3
Frankfurti virsli	330 g	454	138	20,5	35,5	13,5
Rizses hús	300 g	327	109	18	8,1	45
Borjúhúsos vajas szelet	370 g	522	141	59,9	17,4	30,3
Borjúhúsos tejszínes szelet	330 g	377	114	34	11,2	35
Fasírtcipó burgonyapürével	330 g	459	139	18,5	29,7	28,7
Sonkás csusza	400 g	608	152	38,4	14,8	78,8
Malacpecsenye	330 g	542	164	29	27,4	44,9
Baconos lencse	350 g	517	148	24,2	20	60,2
Marha fartó	370 g	585	156	46,6	29,6	31,1
Pulykacomb pecsenye	330 g	213	65	19,1	5,6	21,5
Csirkepörkölt	360 g	213	65	19,1	5,6	21,5
Cordon Bleu (pulyka)	250 g	473	189	41,3	21,3	29,3
Császármorzsa	300 g	669	233	13,5	29,4	87,3
Tejes-tejszínes rétes	300 g	465	155	15,9	18	59,1
Mákos tészta	330 g	465	155	15,9	18	59,1
Diósmorzsa	300 g	594	198	2,3	20,7	86,4
Túrógombóc	300 g	445	148	18	9	72,9
Palacsinta	325 g	657	202	21,1	38,4	56,6
Zöldséges rétes	320 g	458	143,1	39,8	19,3	31,3
Bami goreng	350 g	369	123	28,8	11,4	37,5
Nasi goreng	350 g	403	115	11,2	5,9	19



## SÉF MENÜ KÉSZÉTELEK

Séf menü készételek	mennyiség (g) csomag/adag/darab/evőkanál	Kcal per adag	Kcal per 100 g	Fehérje g/adag	Zsír g/adag	Szénhidrát g/adag
Édes-savanyú csirke	350 g	368	105	22,8	5,3	56,4
Szecsuaáni marha	350 g	368	105	22,8	5,3	56,4
Lepényhalfilé	340 g	442	130	24,5	21,8	37,1
Pangasius	350 g	343	98	25,9	8,1	40,3
Lazac	380 g	441	116	37,6	17,9	31,9
Bolognai spagetti	350 g	361	103	17,2	8,4	53,2
Carbonara spagetti	350 g	459	131	17,9	18,6	55
Bolognai lasagne	400 g	608	152	22,4	35,2	50,4
Húsgombóc paradicsommártással	360 g	608	169	25,2	25,9	68,4
Paradicsomos-baconos tészta	350 g	466	133	15,4	15,1	67,2
Paella	350 g	347	99	22,4	7,7	46,2

## KÖRETEK

Köretek	mennyiség (g) csomag/adag/darab/evőkanál	Kcal per adag	Kcal per 100 g	Fehérje g/adag	Zsír g/adag	Szénhidrát g/adag
Sültkrumpli	170 g	310	182	3,2	20	26
Vegyes zöldség vajon párolva	155 g	150	97	8,5	6,7	12
Vegyes zöldség tejszínnel	170 g	123	72	9	3,3	13
Vegyes zöldség natúron	150 g	98	65	8,4	1,2	12
Zöldségesrizs	90 g	100	111	2	3	15
Üvegtészta	120 g	192	160	0	0	48
Krumpligombóc	1 darab = 105 g	192	183	4,6	4,9	29
Burgonyakrokkett	200 g	262	131	8	10	34
Burgonyafánk	1 darab = 140 g	222	159	2,8	13	21
Burgonyapüré	190 g	186	98	4,3	5,5	27
Galuska	160 g	410	256	12	9,5	64
Főtt nudli	210 g	309	147	11	2,3	56
Petrezselymes krumpli	170 g	214	142	3,4	13	26
Kukoricadara	100 g	134	134	2	5	20
Hasábburgonya	175 g	356	203	3,2	25	26
Rizs	150 g	167	111	3,8	0,3	35,5
Rizibizi	200 g	330	165	10	6	56
Röszti	230 g	348	151	4,6	23	29,9

## KÖRETEK

Köretek	mennyiség (g) csomag/adag/darab/evőkanál	Kcal per adag	Kcal per 100 g	Fehérje g/adag	Zsír g/adag	Szénhidrát g/adag
Savanyúkáposzta rántással	145 g	125	86	3	7,4	9,6
Zsemlyegombóc	1 darab = 150 g	340	227	11	7	54
Szalvétagombóc	1 darab = 130 g	303	233	8,9	19	20
Nudli	175 g	480	274	12	24	49
Spenót rántással	185 g	125	68	5,4	7,4	8,1
Spenót tejszínnel	185 g	80	43	4,8	5,7	1,6
Vegyes saláta ecettel és olajjal	95 g	61	64	0,8	5,1	2,2
Burgonyasaláta ecettel és olajjal	190 g	220	116	3,2	10,2	26
Hússaláta	115 g	205	178	17	13	0,9
Görög parasztsaláta	230 g	249	108	7,3	21,1	5,3
Tésztasaláta	190 g	506	266	19,6	20	54
Tonhalsaláta	95 g	312	328	13	26	1,3
Virslisaláta ecettel és olajjal	100 g	283	283	11	26	1
Gombaszósz	150 g	112	75	4,6	7,3	5,4
Szilvabefőtt	150 g	133	86	6,7	0,2	31

## GYÜMÖLCSÖK

Gyümölcsök	mennyiség (g) csomag/adag/darab/evőkanál	Kcal per adag	Kcal per 100 g	Fehérje g/adag	Zsír g/adag	Szénhidrát g/adag
Ananász	1 darab (1 kg)	317	32	2,5	0,8	70,8
Alma	1 darab (170 g)	81	48	0,5	0,6	17,9
Banán	1 darab (150 g)	96	64	1,2	0,2	21,5
Körte	1 darab (170 g)	83	49	0,8	0,5	19,6
Eper	1 darab (8 g)	2	31	0,1	0	0,4
Málna	1 darab (2 g)	1	33	0	0	0,1
Cseresznye	1 darab (5 g)	3	63	1	0	0,7
Kiwi	1 darab (80 g)	42	53	0,7	0,4	7,5
Mandarin	1 darab (60 g)	20	33	0,3	0,1	3,9
Mango	1 darab (250 g)	104	42	1	0,8	22,1
Narancs	1 darab (150 g)	51	34	1,1	0,2	9,9
Barack	1 darab. (140 g)	52	37	1	0,1	11,5
Szőlő	1 darab (6 g)	4	68	0	0	0,9

## ZÖLDSÉGEK

Zöldségek	mennyiség (g) csomag/adag/darab/evőkanál	Kcal per adag	Kcal per 100 g	Fehérje g/adag	Zsír g/adag	Szénhidrát g/adag
Paradicsom	1 darab (120 g)	21	18	1,1	0,3	3,1
Paprika	1 darab (150 g)	30	20	1,8	0,5	4,4
Uborka	1 darab (400 g)	35	9	1,7	0,6	5,2

## PÉKSÜTEMÉNYEK

Péksütemények	mennyiség (g) csomag/adag/darab/evőkanál	Kcal per adag	Kcal per 100 g	Fehérje g/adag	Zsír g/adag	Szénhidrát g/adag
Baguett	1 darab (250 g)	629	251	19,5	3,5	127,5
Kétszersült	1 szelet (10 g)	40	401	1	0,4	7,9
Grahamkenyér	1 darab (40 g)	100	250	3,2	0,6	20,1
Diétás kenyér	1 szelet (10 g)	36	358	1,1	0,2	7,3
Kornspitz	1 darab (60 g)	137	228	5,1	1,5	25,2
Sósperec	1 darab (45 g)	153	340	4,2	1,2	30,8
Sós sütemény	1 darab (48 g)	121	251	3,7	0,7	24,5
Feketekenyér	1 szelet (40 g)	85	213	2,3	0,3	17,8
Zsemlye	1 darab. (50 g)	126	251	3,9	0,7	25,5
Toastkenyér	1 szelet (20 g)	52	259	1,6	0,7	9,7
Rozskenyér	1 szelet (40 g)	75	187	2,6	0,4	15
Wachauer	1 darab. (80 g)	180	225	6,4	0,9	35,9
Fehér kenyér	1 szelet (30 g)	72	239	2,2	0,4	14,6

## DESSZERTEK

Desszertek	mennyiség (g) csomag/adag/darab/evőkanál	Kcal per adag	Kcal per 100 g	Fehérje g/adag	Zsír g/adag	Szénhidrát g/adag
Almakompót	255 g	109	43	0,5	0,8	24
Almalekvár	260 g	143	55	0,6	0,9	31
Almásrétes	180 g	345	192	5	13	48
Almás-túrós felfújt	230 g	345	149	12	15	38
Almatorta	1 darab = 150 g	298	199	3,9	9,8	46

## DESSZERTEK

Desszertek	mennyiség (g) csomag/adag/darab/evőkanál	Kcal per adag	Kcal per 100 g	Fehérje g/adag	Zsír g/adag	Szénhidrát g/adag
Sütni való gyümölcs	150 g	155	103	1,5	0	33
Sült alma vaníliaszósszal	120 g	95	79	2,4	2,4	15,6
Bukta vaníliaszósszal	420 g	896	213	20	29	132
Piskótarolád lekváros töltelékkel	1 darab = 40 g	99	248	3	2	16
Égetett tésztás fánk krémtöltelékkel	1 darab = 50 g	216	432	2,9	16	13
Briós	1 darab = 105 g	372	354	6,7	17	44
Krémes	1 darab = 85 g	382	449	4,7	26	29
Fánk	1 darab = 100 g	245	245	5	9	34
Epres joghurttorta	1 darab = 120 g	150	125	5,8	1,8	26
Gyümölcssaláta	250 g	133	53	1,1	0,5	26
Tejbegríz	200 g	198	99	10	6	26
Élesztős gombóc	140 g	481	344	11	21	57
Rántott egerek	1 darab = 40 g	167	418	2,4	11	13
Császármorzsa	155 g	463	299	12	28	36
Lekváros fánk	1 darab = 55 g	205	373	2,9	10	23
Karintiai reindling	1 darab = 110 g	355	339	7,3	14	47
Kardinális szelet	1 darab = 95 g	207	2218	6,3	3,2	36
Répatorta	1 darab = 130 g	402	309	9,6	24	32
Cseresznyés süti	1 darab = 65 g	129	198	3,7	2,2	22
Sárgabarackkompót	225 g	125	56	1,2	0,1	28
Csoki mousse	95 g	272	286	6,5	14	27
Sárgabarackos gombóc	95 g	163	172	3,3	4,9	24
Tejberizs gyümölcsökkel	200 g	218	109	4	4	38
Mákos tészta	80 g	354	443	7,8	14	47
Márványkuglóf	1 darab = 80 g	270	338	5,8	12	33
Sárgabarackos süti	1 darab = 65 g	152	234	3,1	4,6	23
Máktorta	1 darab = 140 g	528	377	11,8	38	32
Diótorta	1 darab = 110 g	364	331	9,8	19,6	34
Gyümölcstorta	1 darab = 100 g	128	128	3,1	1,6	24
Húsvéti kalács	1 darab = 45 g	160	356	3,3	6,8	20
Parfé	210 g	524	250	10	38	32
Barack melba	195 g	350	179	7,8	21	29
Puding	150 g	175	117	4,2	4,6	29
Lekváros palacsinta	1 darab = 100g	246	246	3,9	5,2	44
Lekváros derelye	1 darab = 65 g	125	192	2,8	3,2	20
Derelye	1 darab = 35 g	174	497	2,4	9,9	17

## DESSZERTEK / FAGYIK

Desszertek	mennyiség (g) csomag/adag/darab/evőkanál	Kcal per adag	Kcal per 100 g	Fehérje g/adag	Zsír g/adag	Szénhidrát g/adag
Puncsfánk	1 darab = 105 g	305	290	7,1	5	53
Vörös kása	140 g	78	58	1,8	0,2	16
Rizsfelfújt	260 g	449	173	12	20	51
Őzgerinc csokimázzal	1 darab = 95 g	304	320	5,9	11	44
Sacher torta	1 darab = 140 g	600	429	10	34	60
Habtekercs	1 darab = 80 g	364	455	3,6	27	23
Feketeerdei cseresznyetorta	1 darab = 125 g	387	310	6,8	26	26
Csokoládékrém	160 g	160	100	6,3	7,1	16
Salzburgi galuska	80 g	206	258	7,2	16	5,2
Máglyarakás	285 g	347	122	8,2	12	49
Csokis palacsinta	1 darab = 80 g	252	315	5,5	13	20
Tiramisu	125 g	303	242	11	18	19
Túrós-gyümölcsös krém	190 g	300	158	8,1	9,4	40
Túrós tészta	205 g	428	209	13	21	43
Túrós palacsinta	1 darab = 90 g	222	247	6,4	13	18
Túrós rétes	1 darab = 155 g	370	239	10	18	38
Rakott túrós almával	300 g	396	132	18	9	60
Túrógombóc	1 darab = 95 g	244	257	8	12	24
Weinchadeau	65 g	134	206	2,2	4,2	15
Szilvágombóc	1 darab = 80 g	156	195	3,1	4,9	23
Szilvakompót	280 g	151	54	1,2	0,3	23

### Fagyik

Banánsplit	260 g	353	136	7,6	18	36
Fagyis palacsinta	125 g	263	210	8,4	12	27
Jegeskávé	240 g	313	130	5,5	19	28
Gyümölcsös fagyikehely	255 g	484	190	12	22	53
Vegyes fagy (3 gombóc)	225 g	350	156	6,9	8,6	57
Vegyes fagy tejszínnel (3 gombóc)	280 g	500	179	8,2	21	63
Vaníliafagy forró málnával	200 g	230	115	3	11	27
Cornetto Klasszik (Eskimo)	1 darab (125 g)	249	199	3,5	14,9	25,3
Krémfagy	1 gombóc (75 g)	141	188	4,9	6,7	14,9
Gyümölcsfagy	1 gombóc (75 g)	100	132	1	1	21
Jolly (Eskimo)	1 darab (57 g)	72	126	0,9	1,9	12,9
Magnum Klasszik	1 darab (120 g)	280	233	3,9	17,2	27,3
Tejfagy	1 gombóc (75 g)	64	85	1,7	1,8	9,9
Solero (Eskimo)	1 darab (75 g)	99	132	1,5	2,5	19

## FAGYIK / ÉDESSÉGEK

Fagyik	mennyiség (g) csomag/adag/darab/evőkanál	Kcal per adag	Kcal per 100 g	Fehérje g/adag	Zsír g/adag	Szénhidrát g/adag
Twinni (Eskimo)	1 darab (75 g)	96	128	1	3	16
Brickerl (Eskimo)	1 darab (34 g)	110	324	1,5	8	8
Eper kombínó Combino (Eskimo)	1 darab (60 g)	145	242	1,2	8	16
Nogger (Eskimo)	1 darab (67 g)	210	314	2,2	14	18

Édességek						
Amicelli (Masterfoods)	1 darab (12,5 g)	63	507	0,8	3,4	7,5
Hofbauer Mozart golyó (Lindt Sprüngli)	1 darab (20 g)	103	514	1,7	6,3	9,8
Bounty (Masterfoods)	1 darab (28 g)	132	471	1,1	15,8	7,2
Dextro Energen Energia Szelet (Knorr)	1 darab (5,6 g)	21	368	0	0	5
Duplo (Ferrero)	1 darab (18 g)	98	542	1,2	6	9,70
Ferrero Roché (Ferrero)	1 darab (13 g)	72	562	1,2	5,1	5,2
Ferrero csókók (Ferrero)	1 darab (9 g)	53	596	0,8	4,1	3,3
Gumimacik (Haribo)	1 darab (2,3 g)	8	340	0,2	0	1,8
Kinder Bueno (Ferrero)	1 darab (21,5 g)	123	571	1,8	8,3	10,2
Kinder Tejszelet (Ferrero)	1 darab (28 g)	117	418	2,5	10,1	7,4
Kinder Pingui (Ferrero)	1 darab (31 g)	138	445	1,9	8,8	12,7
Kinder Schoko Bons (Ferrero)	1 darab (5 g)	28	556	0,5	1,8	2,4
Kinder csoki (Ferrero)	1 szelet (12,5 g)	69	550	1,3	4,3	6,4
Kit Kat (Nestlé)	1 darab (48 g)	243	507	3	12	31
Mars (Masterfoods)	1 darab (58 g)	262	451	2,3	10,5	39,5
Tejcsokoládé	1 borda (16,7 g)	90	536	1,5	5,3	9
Milky Way (Masterfoods)	1 darab (26 g)	117	451	0,9	4,3	18,6
Mon Cheri (Ferrero)	1 darab (11 g)	47	421	0,4	2,2	6,5
Nápolyi ostya (Manner)	1 darab (7 g)	34	481	0,4	1,6	4,5
Eredeti belga tenger gyümölcsei (Schneekoppe)	1 darab (12,5 g)	61	485	0,9	4,8	5,8
Kakaós Prinzen Roll (De Beukelaer)	1 darab (16 g)	76	476	1	3,2	10,8
Csokibanán (Manner)	1 darab (12 g)	47	395	0,2	1,6	7,9
Alkoholos csokoládé	1 borda (16,7 g)	58	346	0,2	1	11,5
Gyümölcskermes csokoládé	1 borda (16,7 g)	58	348	0,2	1	10,8
Marcipános csokoládé	1 borda (16,7 g)	84	502	1,7	5,4	7,1
Tejes/joghurtos csokoládé	1 borda (16,7 g)	59	351	0,3	1,1	11,6
Diós csokoládé	1 borda (16,7 g)	73	436	0,5	2,1	12,8
Fehér csokoládé	1 borda (16,7 g)	90	542	0,9	5	10,4

