

Αβοκάντος (φρέσκο ωμό-1 κιλό)	1253
Αβοκάντος (1 μέτρο)	315
Αγγούρι (1 μέτρο 353 γρμ. περίπου)	36
Αγγούρι πίκλα (1)	15
Αγγούρι-Τζατζίκι (1 κ. σούπας)	75
Αγγουροντοματοσαλατα (μερίδα)	153
Αγκινάρες (φρέσκες ωμές-1 κιλό)	189
Αγκινάρες αλά Πολιτα (μερίδα)	350
Αγκινάρες αυγολέμονο (μερίδα)	386
Αγκινάρες κατεψυγμένες καθαρισμένες (1 κιλό)	400
Αγκινάρες με αρακά (μερίδα)	380
Αγκινάρες με κουκιά (μερίδα)	370
Αγκινάρες με κρέας αυγαλέμονο (μερίδα)	730
Αγκινάρες νερόβραστες (1 μέτρια)	67
Αγκινάρες ωγκρατέν με μανιτάρια-τυρί-ζαμπόν (1 μέτρο κομμάτι)	550
Αγριογούρουνο με ελιές (μερίδα)	450
Αγριογούρουνο σαλμί (μερίδα)	430
Ακτινίδιο (1 κιλό)	350
Ακτινίδα (1 ακτινίδιο 125 γρ.)	44
Αλάτι (1 κ. σούπας)	15
Αλεύρι Καλαμποκιού (1 κιλό)	3490-3620
Αλεύρι Καλαμποκιού (1 φλ τσαγιού)	490
Αλεύρι Καλαμποκιού (1 κ. σούπας κοφτή)	53
Αλεύρι Κριθαρένιο (1 κιλό)	3400-3480
Αλεύρι Κριθαρένιο (1 φλ τσαγιού)	477
Αλεύρι Κριθαρένιο (1 κ σούπας κοφτή)	51
Αλεύρι Σικάλεως (1 κιλό)	3190-3270
Αλεύρι Σικάλεως μαύρο (1 φλ. τσαγιού)	448
Αλεύρι Σικάλεως μαύρο (1 κ σούπας κοφτή)	48
Αλεύρι Σόγιας (1 κιλό)	3480-4210
Αλεύρι Σόγιας (1 φλ. τσαγιού)	488
Αλεύρι Σόγιας (1 κ. σούπας κοφτή)	57

Αλεύρι Σταριού (1 κιλό)	3380-3580
Αλεύρι Σταριού (1 φλ. τσαγιού)	475
Αλεύρι Σταριού (1 κ. σούπας κοφτή)	52
Αλεύρι Σταριού πιτυρούχο (1 κιλό)	3330
Αλεύρι Σταριού πιτυρούχο (1 φλ. τσαγιού)	463
Αλεύρι Σταριού πιτυρούχο (1 κ. σούπας κοφτή)	49
Αλλαντικά - Δείτε στις ονομασίες τους	
Αμπελοφάσουλα (ωμά-1 κιλό)	403
Αμπελοφάσουλα γιαχνί (μερίδα)	380
Αμπελοφάσουλα νερόβραστα (μερίδα)	85
Αμπελοφάσουλα σαλάτα (μερίδα)	310
Αμύγδαλα ξεφλουδισμένα (100 γρμ.)	500
Αμύγδαλα ξεφλουδισμένα (τα 10)	126
Αμύγδαλα ξεφλουδισμένα (μισό φλυτζάνι)	650
Αμύγδαλα πραλινέ (τα 10)	187
Αμυγδαλωτά ζαχαροπλαστείου (1)	140
Αμυγδαλωτά νησιώτικα (1)	130
Ανανάς φρέσκος (1 μέτρια φέτα)	20
Ανανάς κονσέρβα (2 φέτες με σιρόπι)	166
Ανανάς χυμός κονσέρβας (μεγάλο ποτήρι)	130
Ανβότυρο(100γρμ.)	370
Ανθότυρο (μερίδα)	240
Αντίδια (φρέσκα ωμά-1 κιλό)	150
Αντίδια βραστό σαλάτα (μερίδα)	160
Αντσούγια στο λάδι (4 μικρές)	80
Αντσούγια σωληνάριο (1 κουταλάκι)	50
Αρακάς (φρέσκος ωμός-1 κιλό)	320
Αρακάς σωτέ (μερίδα)	280
Αρακάς κατεψυγμένος ωμός (1 κιλό)	730
Αρακάς κονσέρβα 500 γρμ.	427
Αρακάς λαδερός (μερίδα)	450
Αρακάς με αγκινάρες (μερίδα)	380
Αρακάς φρέσκος νερόβραστος (1 φλ. τσαγιού)	118
Αραρούτ σκόνη (1 κ. γλυκού)	15

Αρνί Ατζέμ Πιλάφι (μερίδα)	790
Αρνί Γιουβέτσι με σπαγγέτι (μερίδα)	820
Αρνί Γλώσσα βραστή (μερίδα)	150
Αρνί Κιμάς ωμός (1 κιλό)	2230
Αρνί με αντίδια (μερίδα)	710
Αρνί με αρακά (μερίδα)	736
Αρνί με κολοκυθάκια (μερίδα)	687
Αρνί Μπριζόλες πάνε (μερίδα)	640
Αρνί Παϊδάκια σχάρας (μερίδα ή 3-4 τεμάχια)	340
Αρνί Παιδάκια τηγανιτά (μερίδα)	560
Αρνί σούβλας μπουτί (μερίδα)	320
Αρνί σούβλας στήθος (μερίδα)	386
Αρνί Συκωταριά λαδορίγανη (μερίδα)	390
Αρνί Συκωταριά-Μαγειρίτσα-(μερίδα)	500
Αρνί Συκωταριά τηγανιτή (μερίδα)	450
Αρνί Τας-Κεμπάπ (μερίδα)	580
Αρνί φούρνου (μερίδα)	550
Αρνί φούρνου με πατάτες (μερίδα)	718
Αρνί Φρικασέ (μερίδα)	660
Αστακός (φρέσκος ωμός-1 κιλό)	237
Αστακός βραστός (μερίδα)	120
Αστακός κοκί (1 όστρακο μεγάλο)	310
Αστακός κονσέρβα (100 γρμ)	92
Αστακός με κρέμα (1 μπωλ)	300
Αστακός ψητός (μισός μετρίου μεγέθους)	100
Αυγό (ασπράδι ωμό)	16
Αυγά (κρόκος ωμός)	64
Αυγά βραστά, ή ποσέ. ή ωμά (1 αυγό)	80
Αυγά ασπράδι σκόνη (100 γρμ)	373
Αυγά κρόκος σκόνη (100 γρμ)	666
Αυγά ολόκληρα σκόνη (100 γρμ)	593
Αυγά με μαγιονέζα (1 αυγό)	177
Αυγά με μπέικον (1 αυγό-2 φέτες μπέικον)	250
Αυγά με ντομάτες-Καϊγιανές-(3 κ σούπας)	150

Αυγά ομελέτα (2 αυγά)	250
Αυγά ομελέτα με μανιτάρια (2 αυγά)	280
Αυγά ομελέτα με πατάτες (μερίδα)	450
Αυγά ομελέτα με τυρί (2 αυγά)	430
Αυγά τηγανιτά (1 αυγό)	150
Αυγοτάραχο (100 γρμ.)	280
Αφρόγαλο Δείτε Κρέμα Γάλακτος	
Αχλάδι (φρέσκο-1 κιλό)	557
Αχλάδι (1 μέτρο)	75
Αχλάδι γλυκό με σαντιγύ (1)	220
Αχλάδι κομπόστα (1 μέτρο)	150
Αχλάδι τάρτα (1 μέτρο κομμάτι)	350
Αχλάδι χυμός κονσέρβας (μεγάλο ποτήρι)	150
Αχλαδόμηλο μαρμελάδα (100 γρμ)	277
Βακαλάος. Δείτε Μπακαλιάρος	
Βαμβακέλαιο (1 κιλό)	8840
Βαμβακέλαιο (1 φλ. τσαγιού)	1990
Βαμβακέλαιο (1 κ σούπας)	157
Βανίλια γλυκό κουταλιού (1 κουταλάκι) 80	80
Βασιλόπιττα (μέτρο κομμάτι) 380	380
Βατόμουρα (φρέσκα ωμό -1 κιλό)	552
Βατόμουρα φρέσκα ωμά (1 φλυτζάνι τσαγιού)	100
Βατόμουρα τάρτα (μέτρο κομμάτι)	320
Βατόμουρα χυμός με ζάχαρη (μεγ. ποτήρι)	100
Βάφλα Σικάλεως μικρή (1)	20
Βερμούτ γλυκό (1 δόση)	160
Βερμούτ ξηρό (1 δόση)	100
Βερίκοκο (φρέσκα -1 κιλό)	480
Βερίκοκα (φρέσκα -3 κομμάτια)	60
Βερίκοκα γρανίτα (1 ποτήρι)	180
Βερίκοκα κομπόστα (1 κονσέρβα 822 γρμ με το σιρόπι) .	710
Βερίκοκα κομπόστα (2 κομμάτια με σιρόπι)	120
Βερίκοκα ξερά (τα 6)	160
Βερίκοκα τάρτα (μέτρο κομμάτι)	330

Βερίκοκα χυμός κονσερβας (μεγάλο ποτήρι)	150
Βοδινό φρέσκο ωμό χωρίς κόκκαλο (1 κιλό)	2839
Βοδινό βραστό (μερίδα)	250
Βοδινό καπνιστό (3 λεπτές φέτες)	180
Βοδινό. Κιμάς ωμός (1 κιλό)	2870
Βοδινό παστό-Κορν Μπηφ-(100 γρμ)	230
Βοδινό Φιλέτο σχάρας (μερίδα)	280
Βοδινό ψητό φούρνου (μερίδα)	400
Βότκα (1 δόση) 175	176
Βούτυρο γάλακτος (100 γρμ) 750	750
Βούτυρο γάλακτος (1 κ γλυκού) 37	37
Βούτυρο (1 ατομικό) 70	70
Βούτυρο φυσιτικού (100 γρμ) 600	600
Βούτυρο φυτικό - Μαργαρίνη - (100γρμ) 720	720
Βούτυρο φυτικό - Μαργαρίνη- (1 κ γλυκού) 35	35
Βουτυρόγαλο ρευστό αποβουτυρωμένο (100 γρμ) 36	36
Βρούβες βρασμένες, χωρίς λαδί (1 κιλό ζυγισμένες πριν βράσουν) 300	300
Βρούβες βραστές χωρίς λάδι {μερίδα} 30	30
Βρούβες σαλάτα με 1 κ σούπας λάδι (μερίδα) 185	187
Βύσσινα (φρέσκα 1 κιλό) 534	535
Βύσσινα γλυκό (1 κ γλυκού) 100	100
Βύσσινα γρανίτα (1 μεγάλο ποτήρι) 195	197
Βύσσινα λικέρ (1 δόση)	100
Βυσιανάδα(1 μεγάλο ποτήρι) 150-170	150-170
Γαβρός στο φούρνο με ντομάτα (μερίδα)	310
Γάβρος τηγανιτός (μερίδα)	360
Γάλα αγελάδος εβαπορέ μισό νερό-μισο γάλα (1 φλ τσαγιού)	170
Γάλα αγελάδος εβαπορέ αδιάλυτο (1 φλ τσαγιού)	340
Γάλα αγελάδας εβαπορέ αδιάλυτο (1 κ σουπ)	20
Γάλο αγελάδος παστεριωμένο πλήρες (1 φλ τσαγιού}	160
Γάλα αγελάδος παστεριωμένο, λίπος 2% (1 φλ τσαγ)	130
Γάλα αγελάδος παστεριωμένο, λίπος 1% (1	110

φλ τσαγ)	
Γάλα αγελάδος παστεριωμένο, λίπος 0% (1 φλ τσαγ.)	85
Γάλα αγελάδος πλήρες φρέσκο (1 φλ τσαγιού)	166
Γάλα αγελάδας σοκολατούχο κουτιού (1 φλ τσαγιού)	210
Γόλα αγελάδος σοκολατουχο άπαχο (1 φλ. τσαγιού)	187
Γάλα κατσίκισιο - γίδας - (1 φλ τσαγιού)	177
Γόλα πρόβειο πλήρες φρέσκο (1 φλ τσαγιού)	216
Γάλα σκόνη αποβουτυρωμένο (3 κ. σούπας)	28
Γάλο σόγιας υγρό (1 φλ τσαγιού)	78
Γάλα συμπηκνωμένο ζαχαρούχο (1/2 φλ. τσαγιού)	490
Γάλα συμπηκνωμένο ζαχαρούχο (1 κ σούπας)	65
Γάλα με φρούτα - Μιλκ Σέικ - (μεγάλο ποτήρι)	170
Γαλατομπούρεκο (μέτριο κομμάτι)	360
Γαλατόπιττα (μέτριο κομμάτι)	280
Γαλέος τηγανιτός σκορδαλιά (1 μεγάλο κομμάτι) με 1 κ. σούπας σκορδαλιά)	420
Γαλέττα (100γρμ.)	330
Γαλέττα (1 κ. σούπας)	82
Γαλοπούλα βραστή στήθος (μερίδα)	250
Γαλοπούλα γεμιστή (μερίδα)	450
Γαρδούμπα (μερίδα)	220
Γαρίδες βραστές (1 κιλό)	630
Γαρίδες βραστές ή ψητές (μερίδα)	70
Γαρίδες βραστές λαδολέμονο με 1 κ. λάδι (μερίδα)	210
Γαρίδες γιουβέτσι (μερίδα)	490
Γαρίδες κοκτέιλ (1 μπωλ)	290
Γαρίδες τηγανιτές (μερίδα)	300
Γοριδόσουπα (1 πιάτο)	200
Γιαούρτι αγελαδινό άπαχο (κεσές 220 γρμ.)	116
Γιαούρτι αγελαδινό πλήρες (κεσές 220 γρμ)	144
Γιαούρτι σακκούλας (γρμ. 220)	280
Γιαούρτι πρόβειο (κεσές 220 γρμ.)	199
Γιαούρτι φρούτων (κεσές 220 γρμ.)	229

Γιαρμάς (1 κιλό)	400
Γιουβελάκια αυγολέμονο (μερίδα)	320
Γιουβέτσι με αρνί (μερίδα)	820
Γκαζόζα (1 μεγάλο ποτήρι)	75
Γκούλας με κρέας (μερίδα)	850
Γκούλας σούπα (1 πιάτο)	300
Γκουντα τυρί (100 γρμ)	320
Γκουντα τυρί (μερίδα)	178
Γκοφρέττα (1 μικρό κομμάτι)	45
Γκρέιτφρουτ φρέσκο (1 κιλό)	200
Γκρέιτφρουτ (1/2 κομμάτι)	25
Γκρέιτφρουτ 1 ποτήρι χυμό	95
Γλυκά κουταλιού (όλα τα είδη) περίπου	100
Γλυκάδια τηγανιτά (1 πηρουιά)	120
Γλυκόζη (1 κ. γλυκού)	60
Γλυκοποτάτα ωμή (1 κιλό),	925
Γλυκοπατάτα ψητή (1 μεγάλη)	200
Γλώσσα Αρνίσιο βραστή ή ψητή (μερίδα)	150
Γλώσσα ψαρι ψητή (1 μέτρια)	210
Γλώσσα ψάρι πάνε (1 μέτρια)	284
Γόπα τηγανιτή (μερίδα)	300
Γουρουνόπουλο σούβλας μπούτι (μερίδα)	354
Γουρουνόπουλο σούβλας στήθος (μερίδα)	397
Γουρουνόπουλο φούρνου σκέτο (μερίδα)	638
Γουρουνόπουλο φούρνου με πατάτες (μερίδα) 826	827
Γραβιερα τυρί (100γρμ)	400
Γραβιέρα τυρί (μερίδα)	220
Γρανίτα Δείτε στο φρούτο απ' όπου προέρχεται	
Δαμάσκηνο ωμά (1 κιλό)	453
Δαμάσκηνα κομπόστα (5 κομμάτια)	170
Δαμάσκηνα κονσερβα (2 κομμάτια με σιρόπι)	120
Δαμάσκηνα ξερά (3 κομμάτια)	30
Δαμάσκηνα χυμός κονσερβας (μεγάλο ποτήρι)	280
Δίπλες σπιτικές (1 μεγάλη)	75

Εκλαίρ σοκολάτας (1 μεγάλο)	370
Εκλαίρ (μικρό)	180
Εκμέκ Καταϊφι(1)	460
Έλαια. Δείτε στις ονομασίες τους	
Ελαιόλαδο (1 κιλό)	8840
Ελαιόλαδο (1 φλ. τσαγιού)	1990
Ελαιόλαδο (1 κ. σούπας)	157
Ελιές γεμιστές με αμύγδαλα (5 ελιές)	100
Ελιές μαύρες (100 γρμ.)	119
Ελιές μεγάλες (3 ελιές)	30
Ελιές μικρές (10 ελιές)	50
Ελιές πράσινες (100γρμ.)	97
Ελίτσες σοκολατένιες (2 ελίτσες)	68
Εμενταλ τυρί (100γρμ.)	320
Εμενταλ τυρί (μερίδα)	194
Εμενταλ τυρί (1 φέτα για τοστ)	60
Ενταμ τυρί (100γρμ.)	310
Ενταμ τυρί (μερίδα)	170
Ενταμ τυρί (1 φέτα για τοστ)	58
Εσκαλόπ τηγανιτά με πατάτες (μερίδα)	520
Εσκαλόπ τηγανιτά με ζαμπόν και πατάτες (μερίδα)	606
Ζαμπόν διαίτης (100 γρμ.)	150
Ζαμπόν μετρίου πάχους (100 γρμ)	340
Ζαμπόν μετρίου πάχους (2 λεπτές φέτες)	170
Ζαμπόν τηγανιτό (2 λεπτές φέτες)	240
Ζαμπονάκι ωμό (100γρμ.)	290
Ζαμπονάκι ωμό (1 λεπτή φέτα)	87
Ζάχαρη ακατέργαστη μαύρη (100 γρμ.)	374
Ζάχαρη ακατέργαστη μαύρη (1 κ. σούπας)	71
Ζάχαρη ακατέργαστη μαύρη (1 φλ. τσαγιού)	841
Ζάχαρη κατεργασμένη άσπρη (100 γρμ)	400
Ζάχαρη κατεργασμένη άσπρη (1 κ. γλυκού)	20
Ζάχαρη κατεργασμένη άσπρη (1 κ. σούπας)	60
Ζάχαρη κατεργασμένη άσπρη (1 κύβος)	30

Ζάχαρη κατεργασμένη άσπρη (1 φλ. τσαγιού)	900
Ζάχαρη σιρόπι (1 κ. σούπας)	50-60
Ζελατίνη (100 γρμ.)	390
Ζελατίνη (1 κ. σούπας)	58
Ζελέ φρούτων (1 μπωλ)	150
Ζυμαρικά απλά, βρασμένα χωρίς βούτυρο (1 κιλό ζυγισμένα πριν βράσουν)	3690
Ζυμαρικά αυγών, βρασμένα χωρίς βούτυρο (1 κιλό ζυγισμένα πριν βράσουν)	3830
Ζυμαρικά καρτών, βρασμένα χωρίς βούτυρο (1 κιλό ζυγισμένα πριν βράσουν)	3710
Ζυμαρικά σπανακιού, βρασμένα χωρίς βούτυρο (1 κιλό ζυγισμένα πριν βράσουν)	3680
Ζυμαρικά με βούτυρο και τυρί (μερίδα)	487
Ζυμαρικά απλά με ντομάτα και τυρί (μερίδα)	520
Ζυμαρικά απλά με κιμά (μερίδα)	676
Ζυμαρικά απλά με σάλτσα μανιτάρια (μερίδα)	620
Ζωμός κόττας (1 κουτάλα)	80
Ζωμός κρέατος (1 κουτάλα)	65
Ζωμός κρέατος (1 κύβος)	5
Ζωμός λαχανικών (1 κουτάλα)	20
Ηλιέλαιο(1 κιλό)	8840
Ηλιέλαιο (1 κ. σούπας)	156
Ηλιέλαιο (1 φλ. τσαγιού)	1991
Ηλιόσποροι ακαθάριστοι (100 γρμ.) 302	303
Ιμάμ-Μπαϊντι (μερίδα)	300
Καβούρια αμαγείρευτα (100 γρμ- ψαχνό)	93
Καβούρια κοκτέιλ (1 μπωλ)	290
Καβούρια σούπα (1 πιάτο)	220
Καβούρια ψητά (1 κιλό)	446
Καβούρια ψητά λαδολέμονο (1 κιλό)	1950
Κακαβιά (1 πιάτο)	350
Κακάο ρόφημα (2 κ. γλυκού κακάο - 2 ζάχαρη)	187
Κακάο σκόνη (100 γρμ.)	350
Καλαμαράκια κονσέρβας (100 γρμ.)	57
Καλαμαράκια με ρύζι (μερίδα)	390

Καλαμαράκια τηγανιτά (μερίδα)	300
Κολαμποκάλευρο(1 κιλό)	3490-3620
Καλαμποκάλευρο (1 φλ. τσαγιού)	489
Καλαμποκάλευρο (1 κ. σούπας κοφτή)	53
Καλαμποκέλαιο (1 κιλό)	8830
Καλαμποκέλαιο (1 φλ τσαγιού)	1988
Καλαμποκέλαιο (1 κ. σούπας)	155
Καλαμπόκι κονσέρβας (480 γρμ)	396
Καλαμπόκι καρπός σκέτος ωμός (1 κιλό)	3480
Καλαμπόκι βραστό ή ψητό (1 κομμάτι)	280
Κανσπέ διάφορα (1 μικρό)	80
Κανελόνια με κιμά γκρατινέ (2 μεγάλα)	850
Κάνταλ τυρί (100 γρμ)	400
Κάνταλ τυρί (μερίδα)	220
Καραβίδες νερόβραστες (1 κιλό ψαχνό)	720
Καραβίδες ψητές (1 μεγάλη)	75
Καραμέλα απλή (1)	75
Καραμέλα για το βήχα μαλακιά (1 μικρή)	10
Καραμέλα μέντας (1 μικρή)	10
Καραμέλα με σοκολάτα (5 πολύ μικρές)	100
Καραμέλα πραλίνα (1)	110
Κάρδαμος σαλάτα (μερίδα)	120
Καρμπονάρα Σπαγγέτι (μερίδα)	840
Καρότα ωμά (1 κιλό)	330
Καρότα σαλάτα ωμά με 1 κ. σούπας λαδολέμονο	176
Καρότα χυμός (μικρό ποτήρι)	45
Καρότα ωμά (1 μέτριο)	10
Καρπούζι (1 κιλό)	120
Καρπούζι (μερίδα)	80-90
Καρύδα ινδική (100 γρμ.)	360
Καρύδια ξεφλουδισμένα (100 γρμ.)	647
Καρύδια ξεφλουδισμένα (5 κομμάτια)	100
Καρυδόπιττα με καρύδα (1 κομμάτι)	350
Κορυδόπιττο με καρύδια (1 κομμάτι)	400

Κασέρι τυρί (100 γρμ)	390
Κασέρι τυρί (μερίδα)	215
Κάσιους (100 γμ. ψύχα)	600
Κάστανα βραστά ή ψητά (1 κιλό)	2500
Κάστανα βραστά ή ψητά (2 μεγάλα)	100
Καταΐφι (1 κομμάτι)	380
Καφές Αμερικάνικος ή Γαλλικός σκέτος	0
Καφές με 1 κ. γλυκού ζάχαρη	20
Καφές με 1 κ. γλυκού ζάχαρη και 1 κ. σούπας γάλα	40
Καφές με 1 κ. γλυκού ζάχαρη και 1 κ. γλυκού κρέμα σε σκόνη	38
Καφές Ελληνικός γλυκός (1 κ. γλυκού ζάχαρη)	20
Καφές Ελληνικός μέτριος (1/2 κ. γλυκού ζάχαρη)	10
Καφές Ελληνικός σκέτος	0
Καφές Ιρλανδέζικος (Αΐρις-κόφη)	140
Κέικ απλό (μέτριο κομμάτι)	250
Κέικ πολύ αφράτο (μέτριο κομμάτι)	220
Κέικ με σοκολάτα (μέτριο κομμάτι)	296
Κέικ σοκολάτας με γκλάσο σοκολάτα (1 κομμάτι)	477
Κέικ με σταφίδες και φρούι-γλασέ (μέτριο κομμάτι)	320
Κέικ φρούτων (μέτριο κομμάτι)	270
Κεράσια (1 κιλό)	630
Κεράσια (τα 25)	65
Κεράσια γλυκό κουταλιού (1 κουτάλι)	100
Κεράσια κομπόστα (3 κουταλιές)	120
Κεράσια τάρτα με κρέμα (μέτριο κομμάτι)	370
Κέτσαπ (1 κουτ. σούπας)	35
Κεφαλογραβιέρα τυρί (100 γρμ.)	396
Κεφαλογραβιέρα τυρί (μερίδα)	219
Κεφαλοπαρμεζάνα τυρί (100 γρμ.)	396
Κεφαλοπαρμεζάνα τυρί (μερίδα)	219
Κέφαλος ψάρι βραστό (μερίδα)	208
Κεφαλοτύρι (100 γρμ.)	400
Κεφαλοτύρι (μερίδα)	200

Κεφτέδες (2 κανονικοί)	210
Κιμάς. Δείτε στην ονομασία του κρέατος	
Κόκα-κόλα (μεγάλο ποτήρι)	100
Κοκκιβιός, ψάρι τηγανιτό με βούτυρο (μερίδα)	400
Κοκορέτσι (μερίδα)	310
Κολιός ψάρι ψητό (μερίδα ή 1/2 ψάρι μεγάλο)	250
Κολιός ψάρι φούρνου με ντομάτα (μερίδα)	380
Κολοκύθα γλυκεία ωμή (1 κιλό)	356
Κολοκυθάκια νερόβραστα (1 κιλό)	167
Κολοκυθάκια βραστά σαλάτα (μερίδα)	140
Κολοκυθάκια γεμιστά αυγολέμονο (μερίδα)	350
Κολοκυθάκια με πατάτες φούρνου (μερίδα)	258
Κολοκυθάκια τηγανιτά (μερίδα)	250
Κολοκυθόπιττα (μερίδα)	280
Κολοκυθόσπορος (100 γρμ.)	550
Κομπότες. Δείτε στην ονομασία του φρούτου	
Κονιάκ (1 δόση)	100
Κονσομέ (1 φλυτζάνι τσαγιού)	40
Κορν-Μπιηφ μετρίου πάχους (100 γρμ.)	230
Κορν-Φλάουρ (1 κ γλυκού)	17
Κορν-Φλέικς (1 φλ. τσαγιού)	100
Κορόμηλα (φρέσκα. 1 κιλό)	300
Κορόμηλα φρέσκα (3 μετρία)	40
Κορόμηλα κομπόστα (3 κομμάτια)	120
Κότα βραστή σκέτη (μερίδα)	210
Κότα βραστή σκέτη χωρίς πέτσα (μερίδα)	170
Κότα λεμονάτη με πατάτες (μερίδα)	480
Κότα κοκκινιστή με μπάμες (μερίδα)	460
Κότα κοκκινιστή με χυλοπίτες (μερίδα)	530
Κότα πάνε με πατάτες (μερίδα)	510
Κότα ψητή σούβλας (μερίδα)	230
Κοτολέτες (μερίδα)	640
Κοτόζουμο (1 φλυτζάνι τσαγιού)	150

Κοτσόσουπα με ρύζι αυγολέμονο (1 πιάτο)	210
Κουάκερ ωμό (100γρμ.)	380
Κουάκερ κρέμα (1 μπωλ)	200
Κουκιά (φρέσκα ωμά. 1 κιλό)	358
Κουκιά φρέσκα λαδερά (μερίδα)	390
Κουκιά φρέσκα με αγκινάρες (μερίδα)	370
Κουκιά ξερά ωμά (1 κιλό)	3386
Κουκιά ξερά νερόβραστα (μερίδα)	326
Κουκιά ξερά βραστά σαλάτα (μερίδα)	380
Κουκιά ξερά γιαχνί (μερίδα)	420
Κουκουναίρι καθαρισμένο (100 γρμ)	600-635
Κουλούρια απλά (1)	65
Κουλούρια κανέλας (1 μικρό)	70
Κουλούρια με σουσάμι (1 μικρό)	90
Κουλούρια συμυρνέικα (1 μικρό)	85
Κουνέλι κοκκινιστό (μερίδα)	400
Κουνοπιτίδι (φρέσκο ωμό. 1 κιλό)	108
Κουνοπιτίδι σαλάτα με 1 κ. σούπας λάδι (μερίδα)	186
Κουνοπιτίδι βραστό χωρίς λάδι (μερίδα)	30
Κουνοπιτίδι γιαχνί (μερίδα)	190
Κουνοπιτίδι τηγανιτό (μερίδα)	280
Κουραμπιέδες (1 κομμάτι)	110
Κουσκούς με διάφορα κρέατα, όσπρια, λαχανικά (μερίδα)	1000
Κράκερς (1 μεγάλο τετράγωνο)	55
Κράκερς αλμυρά (1 μικρό)	35
Κρασί άσπρο αρεταιίνωτο (1 κιλό)	600-700
Κρασί άσπρο (1 ποτήρι)	59
Κρασί Βουργουνδίας (1 ποτήρι)	95
Κρασί γλυκό (1 ποτήρι)	130-160
Κρασί κόκκινο ξηρό (1 ποτήρι)	70-90
Κρασί Μαυροδάφνη (1 ποτήρι)	140
Κρασί Ρετσίνα 9-11 βαθμών (1 κιλό)	630-770
Κρασί Ρετσίνα 9-11 βαθμών (1 ποτήρι)	60-80
Κρεατόπιττα (μέτριο κομμάτι)	360

Κρέμα Καραμελέ (1 φαρμάκι)	270
Κρέμα βανίλιας (1 μπωλ)	200
Κρέμα Γάλακτος Μαγειρικής, μισή κρέμα - μισή γάλα (195 γρμ.)	263
Κρέμα γάλακτος Μαγειρικής 10% λίπος (195 γρμ.)	605
Κρέμα γάλακτος Μαγειρικής 25% λίπος (195 γρμ.)	688
Κρέμα γάλακτος με ζάχαρη-Σαντιγύ (100 γρμ.)	660
Κρέμα γάλακτος με ζάχαρη-Σαντιγύ - 1 κ. σούπας)	120
Κρέμα σκόνη, για καφέ (1 κ. γλυκού)	18
Κρέμα σοκολάτας (1 μπωλ)	290
Κρεμμύδια ξερά (1 κιλό)	400
Κρεμμύδια ξερά (1 μέτριο)	32
Κρεμμυδάκια φρέσκα {1 κιλό)	158
Κρεμμυδάκια φρέσκα (6 μικρά)	25
Κρεπ-Συζέτ με Γκραν Μαρνιέ (1 κρέπα)	230
Κρέπες με μαρμελάδα (1 κρέπα)	257
Κρέπες με μήλα και καρύδια (1 κρέπα)	300
Κρέπες με παγωτό (1 κρέπα)	320
Κρέπες με σάλτσα σοκολάτα (1 κρέπα)	270
Κριθάλευρο κοσκινισμένο (1 κιλό)	3400-3480
Κριθάλευρο κοσκινισμένο (1 φλ. τσαγιού)	477
Κριθάλευρο κοσκινισμένο (1 κ. σούπας)	51
Κριθάρι ολόκληρο (1 κιλό)	3490
Κριθαράκι. Δείτε στα Ζυμαρικά	
Κροκέτες πατάτας απλές (1 μικρή)	88
Κροκέτες τυριού (1 μικρή)	218
Κροκέτες ψαριού (1 μικρή)	180
Κρουασάν (1 κομμάτι)	310
Κυδώνι γλυκό κουταλιού (1 κ. γλυκού)	75
Κυδώνι φούρνου (1 κανονικό)	180
Κυπρίνος (φρέσκος, 1 κιλό)	345
Λαγός στιφάδο (μερίδα)	820
Λάδια. Δείτε στην ονομασία τους	
Λαζάνια. Δείτε στα ζυμαρικά	

Λακέρδα (1 φέτα 100 γρμ.)	284
Λατάς (1 πιάτο)	364
Λαρδί λυωμένο (1 κ. σούπας)	110
Λαχανάκια Βρυξελών (φρέσκα ωμά, 1 κιλό)	334
Λαχανάκια Βρυξελών νερόβραστα (μερίδα)	30
Λαχανικά Μικτά κατεψυγμένα (1 κιλό)	300
Λάχανο άσπρο (φρέσκο ωμό. 1 κιλό)	218
Λάχανο κόκκινο (φρέσκο ωμό. 1 κιλό)	280
Λαχανοντολμάδες αυγολέμονο (μερίδα)	370
Λαχανοσαλάτα (μερίδα)	144
Λεμονάδα (2 λεμόνια με 2 κ. γλυκού ζάχαρη)	90
Λεμονάδα Αναψυκτικό (1 μεγάλο ποτήρι)	75
Λεμόνι χυμός (1/2 φλυτζάνι)	30
Λεμόνι χυμός (1 κ. σούπας)	5
Λέμον-Παϊ (μέτριο κομμάτι)	377
Λιθρίνι ψητό χωρίς λάδι (1 κιλό)	940
Λικέρ	90-110
Λουκάνικα Βιέννης βραστά (1 μικρό)	35
Λουκάνικα Μοσχάρισα ψητά (2 πηρουιές),	7
Λουκάνικα Φρανκφούρτης βραστά (1 μεγάλο)	110
Λουκάνικα χοιρινά ψητά (2 πηρουιές)	80
Λουκάνικα χωριάτικα ψητά (2 πηρουιές)	96
Λουκουμάδες (μερίδα)	280
Λουκούμα (1 μικρό)	60
Μαγειρίτσα (μερίδα)	500
Μαγά σκόνη (1 φακελάκι 11 γρμ)	34
Μαγά φούρνου (100 γρμ.)	313
Μαγά φούρνου (1 κ. σούπας).	24
Μαγιονέζα εμπορίου (1 κ. σούπας)	70
Μαγιονέζα σπιτική (1 κ. σούπας)	95
Μαϊντανός ψιλοκομμένος (1 κ. σούπας)	1
Μακαρόνια. Δείτε στα ζυμαρικά	
Μανιτάρια ωμά φρέσκα (1 κιλό)	276
Μανιτάρια κονσέρβας (1 κιλό)	170

Μανιτάρια με κρέμα - γαρνιτούρα - (3 κουταλιές)	160
Μανιτάρια νερόβραστα (μερίδα)	50
Μανιτάρια στιφάδο (μερίδα)	250
Μανιτάρια τηγανιτά (1 φλ. τσαγιού)	370
Μανταρίνια (φρέσκα ωμά. 1 κιλό)	340
Μανταρίνια (1 μέτριο)	40
Μανταρίνια χυμός κονσέρβας άγλυκος (1 μεγ. ποτ.)	95
Μανταρίνια χυμός κονσέρβας γλυκός (1 μεγ. ποτ.)	116
Μαντολάτο (μέτριο κομμάτι).	250
Μαργαρίνη (100 γρμ.)	720
Μαργαρίνη (1 κ. γλυκού)	35
Μαρέγγες σπιτικές (1 κομμάτι)	35
Μαρίδες τηγανιτές (μερίδα)	330
Μαρίδες ωμές (1 κιλό)	980
Μαρμελάδα (1 κ. γλυκού)	50
Μαρούλι (φρέσκο ωμό. 1 κιλό)	106
Μαρούλι (φρέσκο ωμό. 4 μικρά φύλλα)	5
Μορουλοσαλάτα (μερίδα)	124
Μαυρομάτικα γιαχνί (μερίδα)	530
Μαυρομάτικα νερόβραστα (μερίδα)	330
Μαυρομάτικα σαλάτα (μερίδα)	490
Μέλι (100 γρμ.)	320
Μέλι (1 κ. κομπόστας)	64
Μελιτζάνες Ιμάμ-Μπαϊλντί (μερίδα)	296
Μελιτζάνες Μουσακάς (μερίδα)	700
Μελιτζάνες Παπουτσάκια χωρίς κιμά (μερίδα)	450
Μελιτζάνες με κιμά (μερίδα)	589
Μελιτζάνες τηγανιτές (μερίδα)	380
Μελιτζανοσαλάτα (1 κ. σούπας)	98
Μελομακάρονα (1 κομμάτι)	140
Μήλα (φρέσκα ωμά. 1 κιλό).	466
Μήλα (φρέσκα ωμά. 1 κιλό) με τα φλούδια	536
Μήλα (1 μέτριο)	133

Μήλα (1 φιρίκι)	60
Μήλα γλυκό κουταλιού (1 φιρίκι)	197
Μήλα κομπόστα (1 κ. σούπας).	120
Μήλα κομπόστα (1 μήλο)	180
Μήλα χυμός (1 μεγάλο ποτήρι)	120
Μήλα ψητά (1 μέτριο)	200
Μηλόπιττα (μέτριο κομμάτι)	360
Μοσχάρι βραστό (μερίδα)	230
Μοσχάρι γλώσσα βραστή (1 πηρουιιά)	40
Μοσχάρι κιμάς φρέσκος ωμός (1 κιλό)	2900
Μοσχάρι κιμάς μαγειρεμένος (3 κ. σούπας)	250
Μοσχάρι κιμάς Ρολό (2 φέτες λεπτές)	280
Μοσχάρι κοκκινιστό με πατάτες (μερίδα)	650
Μοσχάρι κοκκινιστό με ζυμαρικά (μερίδα)	697
Μοσχάρι Μπριτζόλα ψητή άπαχη (μερίδα)	255
Μοσχάρι Ντίτσελ με πατάτες τηγανιτές (μερίδα)	520
Μοσχάρι Ντίτσελ με πουρέ (μερίδα)	550
Μοσχάρι Συκώτι τηγανιτό (μερίδα)	400
Μοσχάρι Συκώτι ψητό (μερίδα)	200
Μοσχάρι Φιλέτο σχάρας (μερίδα)	228
Μοσχάρι Φιλέτο σχάρας με πατάτες (μερίδα)	417
Μοσχάρι φούρνου με πατάτες (μερίδα)	610
Μούρα (1 κιλό)	504
Μούρα τάρτα (μέτριο κομμάτι)	326
Μουραδέλα(100 γρμ.)	450
Μουραδέλα (2 φέτες)	226
Μους Σοκολάτα (1 μπωλ)	450
Μουσακάς (μεριδα)	650
Μούσλι(100γρμ.)	390
Μούσμουλα (φρέσκα ωμά. 1 κιλό).	370
Μούσμουλα (1 κομμάτι)	7
Μουστάρδα (1 κ. γλυκού)	10
Μουστοκούλουρο (1 κουλούρι)	130
Μουσταλευριά (1 μπωλ)	480

Μπακλαβάς (1 κομμάτι)	397
Μπακαλιάρος βαστός η ψητός χωρίς λάδι (μερίδα) 149	150
Μπακαλιάρος κροκέτες (1 μικρή)	180
Μπακαλιάρος πλακί (μερίδα).	280
Μπακαλιάρος σούπα (1 πιάτο)	157
Μπακαλιάρος τηγανιτός (μεγάλο κομμάτι)	380
Μπακαλιάρος τηγανιτός (1 κ. σούπας σκορδαλιά)	476
Μπάμες λαδερές (μερίδα)	400
Μπαμπάς, γλυκό (1 κομμάτι)	350
Μπανάνα (1 κιλό),	590
Μπανάνα (1 μεγάλη)	120
Μπανάνα με γάλα- Μιλκ Σέικ (μεγάλο ποτήρι)	180
Μπανάνα χυμός (μικρό ποτήρι)	120
Μπαρμπούνια ψητή (μερίδα)	146
Μπαρμπούνια τηγανιτά (μερίδα)	300
Μπατόν-Σαλέ (1 κομμάτι)	50
Μπεζέδες με σοκολάτα (1)	140
Μπέικιν- Πάουντερ (1 κ. γλυκού)	8
Μπέικον αλατισμένο (100 γρμ.)	740
Μπέικον καπνιστό (100 γρμ.)	700
Μπέικον τηγανιτό (3 φέτες)	330
Μπιζέλια ξερά νερόβραστα (1 κιλό ζυγισμένα άβραστα)	3400
Μπιζέλια ξερά γιαχνί (μερίδα)	423
Μπιζέλια ξερά σαλάτα (μερίδα)	402
Μπιζέλια ξερά σούπα (μερίδα)	430
Μπισκότα απλά (1 κομμάτι)	45
Μπισκότα με αμύγδαλα (1 κομμάτι)	105
Μπισκότα με σταφίδες (1 κομμάτι)	60
Μπισκότα σοκολάτας (1 μονό)	65
Μπισκότα σοκολάτας (1 διπλό)	150
Μπισκότα - cookies - σοκολάτας με φυστίκια (1)	100
Μπίτερ Λέμον (1μπουκάλι)	130
Μπιφτέκια ατμού χωρίς ψωμί (1 μεγάλο)	292

Μπιφτέκια πάνε τηγανιτά (1 μεγάλο)	460
Μπιφτέκια σχάρας με γαλέτα (1 μεγάλο)	333
Μπληγούρι (1 κιλό)	3300
Μπληγούρι Ταμπούλι - Κυπριακή Σαλάτα - (μερίδα) 340	340
Μπουγάτσα (1 κομμάτι)	330
Μπουρεκάκια με κιμά (1 μικρό)	170
Μπουρεκάκια με τυρί (1 μικρό)	160
Μπράντυ (1 δόση)	100
Μπριάμ με κολοκυθάκια (μερίδα)	258
Μπριζόλες. Δείτε στις ονομασίες των κρεάτων	
Μπριός σκέτο (μεγάλο)	210
Μπριός με ζαμπόν (μεγάλο)	460
Μπριός με φουά-γκρα (μικρό)	240
Μπρόκολο (ωμό, 1 κιλό)	199
Μπρόκολο βραστό σαλάτα (μερίδα)	212
Μπρόκολο βραστό χωρίς λάδι (μερίδα)	56
Μπρόκολο ωγκρατέν (μερίδα)	260
Μπύρα μαύρη (το μπουκάλι)	427
Μπύρα μαύρη (μεγάλο ποτήρι)	170
Μπύρα ξανθή (το μπουκάλι)	
Μπύρα ξανθή (μεγάλο ποτήρι)	120
Μυαλά βραστά λαδολέμονο (μερίδα)	210
Μυαλά πάνε (μερίδα)	266
Μύδια τηγανιτά (1 πηρουιιά)	77
Μύδια ωμά (4 μύδια)	30
Μυζήθρα άπαχη-ανάλατη(100 γρμ.)	100
Μυζήθρα παχειά (100γρμ.)	330
Νεφρά τηγανιτά (1 πηρουιιά)	55
Νεφρά ψητά (1 πηρουιιά)	23
Ντολμάδες γιαλαντζί νηστήσιμοι (5)	170
Ντολμάδες με λάχανο αυγολέμονο {μερίδα}	370
Ντομάτες φρέσκιες ωμές (1 κιλό)	220
Ντομάτες (1 μέτρια)	35
Ντομάτες γεμιστές με γαρίδες (1 μέτρια)	246

Ντομάτες γεμιστές με κιμά (1 μέτρια)	287
Ντομάτες γεμιστές με ρύζι (1 μέτρια)	256
Ντομάτες - κέτσοπ (1 κ σούπας)	35
Ντομάτες κονσέρβας, υγρό και στερεό (1 κιλό)	210
Ντομάτες με αυγά (3 κ σούπας)	150
Ντομάτες πελτές (1 κονσέρβα 200 γρμ)	166
Ντομάτες πελτές (1 κ. σούπας)	25
Ντομάτες σούπα-κρέμα (1 κουταλιά)	160
Ντομάτες χυμός κονσέρβας (μεγάλο ποτήρι)	42
Ντοματοσαλάτα χωρίς αγγούρι (1 μερίδα)	180
Ντοματοσαλάτα με αγγούρι (1 μερίδα)	154
Ντόνατς (1)	166
Ξηροί καρποί. Δείτε στις ονομασίες τους	
Ξίδι (1 ποτήρι κρασιού)	2
Ξιφίας ψητός (μερίδα)	260
Παγωτό Γρανίτα (1 ποτήρι)	180-195
Παγωτό Κρέμα σκέτη (μερίδα)	240
Παγωτό Παρφέ σκέτο (μερίδα)	326
Παγωτό Πραλίνα σκέτη (μερίδα).	350
Παγωτό Σικάγο γαρνιρισμένο (μερίδα)	560
Παγωτό Σοκολάτα σκέτη (μερίδα)	299
Παέλα -Σπειαλιτέ Ισπανίας- (μερίδα)	650
Παϊδάκια αρνίσια σχάρας (μερίδα ή 3-4)	340
Παλαμίδα ψητή (μερίδα)	230
Παντεσπάνι πολύ αφράτο (μέτριο κομμάτι)	170
Παντζάρια ωμά. καρπός - φύλλα (1 κιλό)	190
Παντζάρια ωμά, καρπός καθαρός (1 κιλό)	430
Παντζάρια σαλάτα (μερίδα)	200
Παξιμάδια απλά (1 μικρό)	85
Παξιμάδια γλυκάνισου (1 μικρό)	95
Παξιμάδια επτάζυμα (1 μεγάλο)	150
Παξιμάδια κριθαρένια (1)	170
Παξιμάδια πιτυρούχα (1 μεγάλο)	160
Πατάγια (1 κιλό)	330

Πάπια ψητή σκέτη (μερίδα)	460
Παπουτσάκια μελιτζάνες με κιμά (μερίδα)	588
Παπουτσάκια μελιτζάνες χωρίς κιμά (μερ)	450
Πάπρικα (1 κ. σούπας)	50
Παρμεζάνα (100 γρμ.)	400
Παρμεζάνα τριμμένη (1 κ. σούπας).	48
Πασατέμπος (100 γρμ.)	556
Πάστα-Φλώρα (μέτριο κομμάτι)	360
Πάστες απλές (1 κομμάτι)	390
Πάστες σύνθετες (1 κομμάτι)	550
Παστίτσιο (μερίδα)	690
Παστουρμάς (100 γρμ.)	350
Παστουρμάς (1 φέτα)	44
Πατάτες ωμές (1 κιλό),	617
Πατάτες βραστές (1 μέτρια)	100
Πατάτες βραστές σαλάτα (μερίδα)	196
Πατάτες πουρέ (μερίδα)	240
Πατάτες τηγανιτές (οι 10)	217
Πατάτες τηγανιτές, ψιλοκομμένες (μερίδα 145 γρ.)	470
Πατάτες τσιπς (10 τσιπς μέτρια)	110
Πατάτες φούρνου (μερίδα)	430
Πατάτες ωγκρατέν (μέτριο κομμάτι)	379
Πατατο-κροκέτες απλές (1 μικρή)	88
Πατατοσαλάτα με μαγιονέζα (3 κ. σούπας)	180
Πατσάς σούπα (1 πιάτο)	450
Πεπόνι (1 κιλό)	150
Πεπόνι (μερίδα)	75
Πέρδικα κοκκινιστή (μερίδα)	257
Πέρδικα ψητή (μερίδα)	206
Πέστροφα βραστή σκέτη (μερίδα)	130
Πέστροφα ψητή (μερίδα)	184
Πηχτή (1 πηρουριά)	106
Πετιμέζ (1 κ. σούπας).;	80
Πιλάφι. Δείτε ρύζι	
Πυτεριές ωμές γλυκές κόκκινες (1 κιλό)	248

Πυτεριές ωμές γλυκές πράσινες (1 κιλό)	183
Πυτεριές ωμές γλυκές πράσινες (1 πυτεριά)	8
Πυτεριές ωμές καυτερές κόκκινες (1 κιλό)	894
Πυτεριές ωμές καυτερές πράσινες (1 κιλό)	273
Πυτεριές γεμιστές με κιμά (1 μέτρια)	226
Πυτεριές γεμιστές με ρύζι (1 μέτρια)	197
Πυτεριές τηγανιτές (2 κομμάτια)	130
Πιροσκού με κιμά (1 μεγάλο)	350
Πίτσα με τυρί (1 μεγάλο τρίγωνο)	320
Πίτσα σπέσιαλ (1 μεγάλο τρίγωνο)	380
Πίττα με σπανάκι (μέτριο κομμάτι)	330
Πίττα με τυρί (μέτριο κομμάτι)	340
Πιττάκια με μαρμελάδα (1 μικρό)	180
Ποπ-Κορν (1 φλυτζάνι)	120
Πόρριτζ (3 κ. σούπας)	130
Πορτοκαλάδα με ανθρακικό (μεγάλο ποτήρι)	85
Πορτοκάλι (1 κιλό)	358
Πορτοκάλι (1 μέτριο)	70
Πορτοκάλι χυμός κονσέρβας ζαχαρωμένος (μεγάλο ποτήρι)	170
Πορτοκάλι χυμός κονσέρβας συμπυκνωμένος χωρίς ζάχαρη (μεγάλο ποτήρι με 1 μέρος χυμό - 2 μέρη νερό)	137
Πορτοκάλι χυμός φυσικός (μικρό ποτήρι)	85
Ποτά Οιοπνευματώδη. Δείτε στις ονομασίες τους.	
Πουρές Πατάτας (μερίδα)	240
Πουρές σπανάκι (μερίδα)	100
Πουτίγγα (μέτριο κομμάτι)	340
Πράσα ωμά (1 κιλό)	271
Πράσα γιαχνί (μερίδα)	170
Πράσα με ρύζι (μερίδα)	510
Πρασόπιττα (μέτριο κομμάτι)	330
Προβολόνη τυρί (100 γρμ.)	416
Προβολόνη τυρί (μερίδα)	230
Προφιτερόλ (1 μπωλ)	490
Πτι-Φουρ (1 κομμάτι)	150

Ραβανί (μέτριο κομμάτι)	330
Ραβιόλια (2 μεγάλα)	820
Ραγκού αρνί με κολοκύθια (μερίδα)	686
Ραδίκια σαλάτα με 1 κ. σούπας λάδι (μερίδα)	223
Ραδίκια βρασμένα χωρίς λάδι (1 κιλό ζυγισμένα πριν βράσουν)	330
Ραδίκια νερόβραστα (μερίδα)	66
Ραδίκια με κρέας (μερίδα)	650
Ράις Κοφρέτες (1 φλυτζάνι)	300
Ρακί (1 δόση)	170
Ραπανάκια (3 μικρά)	10
Ρεβίθια ξερά ωμά (1 κιλό)	3605
Ρεβίθια νερόβραστα (μερίδα)	179
Ρεβίθια σαλάτα	410
Ρεθίθια χούμους - Κυπριακό φαγητό - (μερίδα)	540
Ρέγγα καπνιστή (1 πηρουριά)	40
Ρεγγοσαλάτα (1 κ. σούπας)	120
Ρετσίνα 9-11 βαθμών (1 κιλό)	630-770
Ρετσίνα 9-11 βαθμών (1 ποτήρι),	60-80
Ροδάκινα φρέσκα (1 κιλό)	332
Ροδάκινα (1 μέτριο)	60
Ροδάκινα κομπόστα (2 κομμάτια).	120
Ροδάκινα ξερά (1 κιλό)	2621
Ροδάκινα τάρτα (μέτριο κομμάτι)	360
Ροδάκινα χυμός κονσέρβας (μεγ. ποτήρι)	150
Ρόδι καθαρισμένο (2 κουταλιές)	25
Ροκφόρ τυρί (100γρμ.)	360
Ροκφόρ τυρί (μερίδα)	217
Ρολό με κιμά (2 φέτες).	390
Ρούμι (1 δόση)	107
Ρυζάλευρο (100 γρμ)	356
Ρυζάλευρο (1 φλ. τσαγιού)	419
Ρυζάλευρο (1 κ. σούπας)	52
Ρύζι άσπρο απλό ή παρμπόιλντ νερόβραστο (1 κιλό ζυγισμένο πριν βράση)	3660
Ρύζι άσπρο, απλό ή παρμπόιλντ	244

νερόβραστο (μερ.)	
Ρύζι μαύρο νερόβραστο (1 κιλό ζυγισμένο πριν βράση)	3.520
Ρύζι μαύρο νερόβραστο (μερίδα)	235
Ρύζι σκέτο με βούτυρο (μερίδα)	419
Ρύζι λατάς (μερίδα)	364
Ρύζι με βούτυρο-τυρί-σάλτσα (μερίδα)	559
Ρύζι με μύδια (μερίδα)	570
Ρύζι με συκωτάκια (μερίδα)	614
Ρύζι Μιλανέζα (μερίδα)	520
Ρύζι σούπα αυγολέμονο (1 κουτάλα)	210
Ρυζόγαλο (1 μπωλ)	296
Ροστ-Μπιηφ με μακαρόνια (μερίδα)	730
Ρώσικη Σαλάτα (1 κ. σούπας)	108
Σαλάμι (100γρμ.)	450
Σαλάμι (2 φέτες)	94
Σαλάτες. Δείτε στις ονομασίες τους	
Σαλιγκάρια (τα 6)	85
Σάλτσα άσπρη (1 κ. σούπας γεμάτη)	80
Σάλτσα γούστερωσ (1 κ. σούπας)	10
Σάλτσα λαδόξιδο (1 κ. σούπας)	90
Σάλτσα μαγιονέζα (1 κ. σούπας)	95
Σάλτσα μαδέρα (1 κ. σούπας)	120
Σάλτσα ντομάτας (1 κ. σούπας)	65
Σάλτσα ολλανταίζ (1 κ. σούπας)	100
Σάλτσα ροκφόρ (1 κ. σούπας),	75
Σάλτσα σόγιας (1 κ. σούπας)	10
Σάλτσα ταρτάρ (1 κ. σούπας)	98
Σάμαλι (μέτριο κομμάτι)	386
Σαμπάνια (1 ποτήρι)	157
Σαντιγύ με ζάχαρη (1 κ. σούπας)	120
Σαντιγύ Ντισπένσερ (1 κ. σούπας)	10
Σαρδέλλες λαδιού (1 σαρδέλλα)	40
Σαρδέλλες ωμές (1 κιλό)	1600
Σέλινο ωμό [2 κλωνιά]	10
Σέλινο αυγολέμονο (1 μερίδα)	224

Ξέσκουλα σαλάτα (μερίδα)	120
Σικάλευρο. Δείτε στα αλεύρια	
Σικάλη ολόκληρος σπόρος (1 κιλό)	3340
Σιμγδάλι (100 γρμ.)	330
Σιμγδάλι (1 φλ. τσαγιού 175 γρ.)	579
Σιρόπι ζαχάρεως (1 κ. σούπας)	50-60
Σιτάρι ολόκληρος σπόρος (1 κιλό)	3300
Σκαλτσούνια (μεγάλο κομμάτι)	280
Σκορδαλιά (1 κ. σούπας)	95
Σκόρδο (1 σκελίδα)	2
Σνίτσελ με πατάτες (μερίδα)	520
Σκουμπρί καπνιστό (100 γρμ.)	220
Σκουμπρί φρέσκο ψητό (1 κιλό)	1035
Σόγια, ολόκληρος σπόρος (1 κιλό)	4036
Σόγια, αλεύρι. Δείτε στα αλεύρια	
Σόγια, γάλα σκόνη (1 κιλό).	4290
Σόγια, γάλα σκόνη με ζάχαρη (1 κιλό)	4521
Σόγια, γάλα συμπηκνωμένο με ζάχαρη (1 κιλό)	1262
Σόγια, γάλα υγρό (1 κιλό)	330
Σόγια, γάλα υγρό (1 φλ. τσαγιού)	78
Σόγια, μίγμα για κιμά Κάρυ (100 γρμ.).	300
Σόγια, μίγμα για κιμά Μπολοναίζ (100 γρμ.)	360
Σόγια, μίγμα για Λουκάνικα (100γρμ.)	575
Σόγια, μίγμα για Μπιφτέκια (100 γρμ.),	430
Σόγιας σάλτσα (1 κ. σούπας)	10
Σογιέλαιο (1 κιλό)	8830
Σογιέλαιο (1 φλ. τσαγιού)	1987
Σογιέλαιο (1 κ. σούπας)	156
Σοκολάτα γάλακτος (100 γρμ.)	600
Σοκολάτα κουβερτούρα (100γρμ.)	500
Σοκολάτα με φουντούκια (100γρμ.)	650
Σοκολάτα Μους (1 μπωλ)	450
Σοκολάτα ρόφημα (2 κ. γλ. σοκολάτα - 2 ζάχαρη)	197
Σοκολάτα σάλτσα (1 κ. σούπας)	120

Σοκολάτα σκόνη για ρόφημα (100 γρμ.)	394
Σοκολατένιες ελίτσες (2 κομμάτια).	68
Σοκολατάκια πολύ-πολύ μικρά (5 κομμάτια)	100
Σοκολατάκια τρούφες (1)	55
Σοκολάτες στρογγυλές πλακέ με μέντα (1)	110
Σοκολοτίνα, πάστα (1)	560
Σολομός καπνιστός (1 φέτα)	136
Σου με κρέμα (1 μεγάλο)	340
Σου με κρέμα (1 μικρό)	170
Σου με τυρί(1 μικρό)	160
Σουβλάκι μοσχαρίσιο σκέτο (μερίδα) 226	228
Σουβλάκι με πατάτες (μερίδα)	417
Σουβλάκι με καλαμάκι (1)	180
Σουβλάκι ντονέρ με πίττα (1)	310
Σουκρούτ (μισό φλυτζάνι)	20
Σούπα κρέμα μανιτάρια (1 κουτάλα)	170
Σούπα κρέμα σπαράγγια (1 κουτάλα)	180
Σούπα ντομάτα με ζυμαρικά (1 κουτάλα)	190
Σούπα ρύζι αυγολέμονο (1 κουτάλα)	210
Σούπα χόρτων (1 κουτάλα)	150
Σουπιές γιαχνί (μερίδα)	430
Σουπιές με ρύζι (μερίδα)	530
Σουπιές με σπανάκι (μερίδα)	403
Σουσάμ (100 γρμ.)	566
Σουσάμ (1 κ. σούπας)	180
Σουτζουκάκια (μερίδα).	840
Σουφλέ με τυρί(1 μεγάλη κουταλιά)	150
Σπαγγέτι Καρμπονάρα (μερίδα)	840
Σπανάκι φρέσκο ωμό (1 κιλό)	189
Σπανάκι κονσέρβα (1 κονσέρβα 450 γρ),	86
Σπανάκι κατεψυγμένο (1 κιλό)	240
Σπανάκι πουρές (μερίδα)	100
Σπανακόπιτα (μέτριο κομμάτι)	330
Σπανακόρυζο (μερίδα)	230
Σπαράγγια φρέσκα ώμα (1 κιλό)	148

Σπαράγγια κατεψυγμένα (1 κιλό).	240
Σπαράγγια κονσέρβα (1 κονσέρβα 425 γρ.)	77
Σπαράγγια σαλάτα με σάλτσα (2 σπαράγγια)	110
Σπαράγγια σούπα-κρέμα (1 κουτάλα}	180
Σπλήνα γεμιστή (1 φέτα)	180
Σπλήνα τηγανιτή (1 πηρουσιά)	75
Σπληνάντερο (μερίδα)	330
Σταφίδες(100γρμ.)	280
Σταφίδες (οι 10 σταφίδες)	58
Σταφιδόψωμο (μέτριο κομμάτι)	220
Σταφύλια (1 κιλό)	700
Σταφύλια (10 ρόγες)	30
Σταφύλια χυμός (μικρό ποτήρι)	95
Στιφάδο (μερίδα)	550
Στραγάλια σκληρά (100 γρμ.)	370
Στρείδια (12 μετρίου μεγέθους)	100
Σύκα γλυκό κουταλιού (1 σύκο)	55
Σύκα ξερά (1 μεγάλο)	60
Σύκα φρέσκα (3 μέτρια)	100
Συκωτάκια πουλιών κοκκινιστά (2 κουταλιές). 250	250
Συκωταριά λαδορίγανη (μερίδα)	390
Συκωταριά τηγανιτή (μερίδα)	450
Συκώτι μοσχαρίσιο τηγανιτό (μερίδα)	400
Συκώτι μοσχαρίσιο ψητό (μερίδα)	200
Συναγρίδα ψητή σκέτη (μερίδα)	120
Συναγρίδα ψητή με λαδολέμονο (μερίδα)	220
Σφυρίδα βραστή σκέτη (μερίδα)	176
Σφυρίδα βραστή μαγιονέζα (μερίδα με 1 κουταλιά μαγιονέζα)	267
Ταραμάς (100γρμ.)	220
Τοραμοσαλάτα σπιτικιά (1 κουταλιά γεμάτη)	120
Τάρτες. Δείτε στις ονομασίες τους	
Τας-Κεμπάτ (μερίδα)	580
Τας-Κεμπάτ με πιλάφι (μερίδα)	690
Ταχίνι (100 γρμ.)	680

Ταχίνι (1 κουταλάκι)	48
Ταχινόσουπα (1 μπωλ)	150
Τζατζίκι (1 κ. σούπας)	75
Τζιν (1 δόση)	95
Τζιντζερ- Ειλ ξηρό (μεγάλο ποτήρι)	65
Τζιντζερ Ειλ με ζάχαρη (μεγάλο ποτήρι)	100
Τοιζ-Κέικ (1 κομμάτι)	467
Τηγανίτες με ζάχαρη (2 μικρές)	90
Τόννος κονσέρβα λαδιού, υγρό - ψαχνό (100 γρμ) 288	290
Τόννος κονσέρβα λαδιού στραγγισμένη (100 γρ.)	168
Τόννος κονσέρβα λαδιού (1 κ. σούπας)	110
Τόννος κονσέρβα σε νερό. υγρό - ψαχνό (100 γρμ.) 126	128
Τόννος κονσέρβα σε νερό (1 κ. σούπας)	48
Τόννος φρέσκος ψητός σκέτος (μερίδα)	160
Τοννοσαλάτα (1 κ, σούπας)	95
Τόστ (με 2 φέτες ψωμί και 1 κ. γλυκού βούτυρο)	
Τόστ με αυγό	230
Τόστ με 1 φέτα ζαμπόν	246
Τόστ με ζαμπόν-τυρί	360
Τόστ Κλαμπ με ζαμπόν-τυρί-κρέας ,	576
Τόστ με Κορν-Μιτηφ (1 λεπτή φέτα)	280
Τόστ με κοτόπουλο (1 λεπτή φέτα)	227
Τόστ με κρέας (1 λεπτή φέτα)	310
Τόστ με μπιφτέκι	400
Τόστ με χοιρομέρι (1 λεπτή φέτα)	396
Τραχανάς (1 πιάτο)	237
Τρουφάκια (1) ,	55
Τσάι χωρίς ζάχαρη και γάλα (1 φλυτζάνι)	0
Τσάι με 1 κ. γλυκού ζάχαρη (1 φλυτζάνι)	20
Τσάι με 1 κ. γλυκού ζάχαρη και λεμόνι (1 φλ.)	22
Τσάι με 1 κ. γλυκού ζάχαρη και 1 γάλα (1 φλ.)	44
Τσάι με 1 κ. γλυκού μέλι (φλυτζάνι)	32
Τσιπούρα ψητή (1 κιλό όπως την αγοράζουμε	1180

Τσίπουρο (1 δόση)	180
Τσίρος με λάδι (1 τσίρος)	55
Τσίχλα μασήματος (1 κομμάτι)	17
Τσουρέκι -Μπριός (1 ατομικό)	210
Τυρί Cottage Cheese (1 κύπελο 170γρμ.)	169
Τυρί Cottage Cheese (1 κ. σούπας)	35
Τυρ1 Cream Cheese (1 πακέτο 200γρμ.)	730
Τυρί Cream Cheese (μερίδα 1/9 του κουτιού) ,	82
Τυρί Τετηγμένο (1 κ. σούπας κοφτή)	45
Τυρί Τετηγμένο (1 τριγωνάκι μεγάλο)	100
Τυρί Τετηγμένο (1 τριγωνάκι μικρό)	57
Υπόλοιπα Τυριά. Δείτε στις ονομασίες τους	
Τυρόπιττα (μεσαίο κομμάτι)	340
Υποβρύχιο (βανίλια) γλυκό (1 κ. γλυκού)	80
Φάβα βρασμένη, χωρίς λάδι (1 κιλό ζυγισμένη πριν βράσει)	3455
Φάβα με λάδι (μερίδα)	300
Φάβα (1 κουταλιά)	76
Φακή νερόβραστη (1 κιλό ζυγισμένη άβραστη)	3400
Φακή σούπα (1 πιάτο)	424
Φασολάκια φρέσκα ωμά (1 κιλό)	283
Φασολάκια φρέσκα κονσέρβα υγρό και καρπός (1 κιλό)	183
Φασολάκια κατεψυγμένα (1 κιλό)	266
Φασολάκια φρέσκα βουτύρου (γαρντούρα)	180
Φασολάκια φρέσκα λαδερά (μερίδα)	380
Φασόλια ξερά νερόβραστα (1 κιλό ζυγισμένα άβραστα) ,	3460
Φασόλια ξερά κονσέρβας με ντομάτα (425 γρμ.)	510
Φασόλια ξερά κονσέρβας με χοιρινό και σάλτσα ντομάτας (1 κιλό)	1221
Φασόλια ξερά γιαχνί (μερίδα)	422
Φασόλια ξερά σαλάτα (μερίδα)	403
Φασολάδα (μερίδα)	467
Φέτα τυρί (100 γρμ.)	380
Φέτα τυρί (μερίδα)	249
Φιδές(1 πιάτο)	250

Φιλέ Μινιόν Μαδέρα με πατάτες τηγ. (μερίδα) ,	650
Φιλέττο πάνε με πουρέ (μερίδα)	550
Φιλέττο σχάρας σκέτο (μερίδα)	220
Φοντού με τυρί (1 μπουκιά ψωμί βουτηγμένη)	970
Φουά-Γκρα (1 κουταλάκι κοφτό)	28
Φουντούκια (100 γρμ.)	640
Φουντούκια (τα 10)	64
Φράουλες (1 κιλό)	400
Φράουλες (1 μπωλ)	100
Φράουλες γρανίτα (1 ποτήρι)	180
Φράουλες με τσέρρου και ζάχαρη (1 μπωλ)	160
Φράουλες με σαντιγύ (1 μπωλ)	180
Φράουλες τάρτα (μέτριο κομμάτι)	330
Φράουλες χυμός με ζάχαρη (μεγάλο ποτήρι)	100
Φρικασέ Αρνί (μερίδα)	660
Φρουί-Γκλασέ (1 κομμάτι)	95
Φρούτα. Δείτε στις ονομασίες τους	
Φρουτοσαλάτα ωμή (1 μπωλ)	100
Φρουτοσαλάτα βρασμένη με σιρόπι (1 μπωλ)	180
Φρυγανιές απλές μικρές (1)	50
Φρυγανιές απλές μεγάλες (1)	80
Φρυγανιές δίαιτας (1 μικρή)	35
Φυστικέλαιο (1 κιλό)	8840
Φυστικέλαιο (1 φλ. τσαγιού)	1990
Φυστικέλαιο (1 κ. σούπας)	157
Φυστίκια αράπικα (100 γρμ.)	580
Φυστίκια αράπικα (τα 10)	52
Φυστίκια αιγίνης ψύχα (100 γρμ.)	450
Φυστικοβούτυρο (100 γρμ.)	600
Φύλλο πίττας απλό (1 κιλό)	1700
Χαλβάς Σιμιγδαλένιος βουτύρου (μερίδα)	266
Χαλβάς σιμιγδαλένιος βουτύρου (1 κουτ. σούπας)	53
Χαλβάς σιμιγδαλένιος αμυγδάλου (μερίδα)	355

Χαλβάς σιμιγδαλένιος αμυγδάλου (1 κουτ. σούπας) 85	85
Χαλβάς Μπακάλη (100 γρμ.)	330
Χαλβάς Μπακάλη (1 μικρή πηρουσιά)	45
Χαβιάρι (100 γρμ.)	270
Χαβιάρι (1 κουτάλι γλυκού)	35
Χάμπουργκερ (1 μεγάλο)	400
Χάμπουργκερ (1 μικρό)	250
Χαρουπάλευρο (100 γρμ.)	174
Χέλι βραστό φρέσκο (2 πηρουσιές)	55
Χέλι καπνιστό (100 γρμ.)	350
Χέλι καπνιστό (2 πηρουσιές)	92
Χοιρινό βραστό (μερίδα)	354
Χοιρινό κιμάς φρέσκος ωμός (1 κιλό)	3300
Χοιρινό λουκάνικο ψητό (2 πηρουσιές)	80
Χοιρινό Μπριζόλα σχάρας άπαχη (μερίδα)	320
Χοιρινό Μπριζόλα σχάρας παχειά (μερίδα)	380
Χοιρινό Μπριζόλα τηγανιτή (μερίδα)	596
Χοιρινό παστό (100 γρμ.)	650
Χοιρινό παστό (1 πηρουσιά)	140
Χοιρινό με Σέλινα (μερίδα)	697
Χοιρινό σουβλας μπούτι (μερίδα)	353
Χοιρινό σουβλας στήθος (μερίδα)	398
Χοιρινό Συκώτι σχάρας (μερίδα)	250
Χοιρινό Συκώτι τηγανιτό (μερίδα)	500
Χοιρινό Φούρνου με πατάτες (μερίδα)	787
Χοιρομέρι βραστό (100 γρμ.)	340
Χοιρομέρι βραστό (2 λεπτές φέτες)	209
Χοιρομέρι καπνιστό (100 γρμ.)	397
Χοιρομέρι καπνιστό (2 λεπτές φέτες)	237
Χοτ-Ντοκ με λουκάνικα (1 μικρό)	230
Χουρμάδες (100 γρμ. όπως αγοράζονται)	240
Χουρμάδες χωρίς κουκούτσι (100 γρμ.)	270
Χουρμάδες (3 κομμάτια)	82
Χταπόδι κρασάτο (μερίδα)	409
Χταπόδι με μακαρονάκι (μερίδα)	550

Χταπόδι με σπανάκι (μερίδα)	424
Χταπόδι σχάρας (μερίδα)	200
Χυμοί Φρούτων. Δείτε στην ονομασία τους	
Χυλοπίτες με βούτυρο και τυρί (μερίδα)	486
Χυλοπιτες με κιμά (μερίδα)	677
Χυλοπίτες με κοτόπουλο (μερίδα)	530
Χυλοπίτες με κρέας (μερίδα)	696
Χυλοπίτες με τυρί και ντομάτα (μερίδα) ,	520
Ψάρι. Δείτε στο όνομα κάθε ψαριού	
Ψωμί άσπρο (1 λεπτή φέτα)	80
Ψωμί άσπρο (1 στρογγυλό ψωμάκι)	120
Ψωμί πιτυρούχο (1 λεπτή φέτα)	70
Ψωμί σίκαλης (1 λεπτή φέτα)	60
Ψωμί για τόστ (1 μεγάλη φέτα)	50
Ψωμί τριμμένο (25 γρμ.)	65
Ψωμί (1 φέτα με λίγο βούτυρο και μαρμελάδα	170
Ψωμί ξερό τριμμένο (1 κ. σούπας γεμάτη)	78