

Tabela wartości odżywczych

Tabela kaloryczna wskazuje zawartość kalorii, białka, tłuszczu i węglowodanów.

w 100 g danego produktu.

PRODUKT	KALORIE	BIĄŁKO	TŁUSZCZE	WĘGLOWODANY
Actimel, mleko jogurtowe	88 kcal	2,7 g	1,5 g	16,0 g
Advokat, likier	280 kcal	4,4 g	6,0 g	26,4 g
Agrest	60 kcal	1,2 g	0,9 g	11,8 g
Ananas	33 kcal	0,2 g	0,0 g	7,8 g
Ananas, plastry w syropie	84 kcal	0,4 g	0,1 g	21,0 g
Ananas, dżem niskosłodzony	157 kcal	0,2 g	0,1 g	38,6 g
Arbuz	15 kcal	0,3 g	0,1 g	3,2 g
Awokado	160 kcal	2,0 g	15,3 g	7,4 g
Babka biszkoptowa	340 kcal	8,2 g	4,3 g	67,1 g
Bagietki francuskie	282 kcal	7,9 g	1,7 g	60,1 g
Bakłażan	21 kcal	1,1 g	0,1 g	6,3 g
Baleron gotowany	244 kcal	15,1 g	20,2 g	0,9 g
Banan	95 kcal	1,0 g	0,3 g	23,5 g
Baranina, łopatka	284 kcal	15,6 g	25,0 g	0,0 g
Baranina, udziec	232 kcal	18,0 g	18,0 g	0,0 g
Barszcz czerwony zabieleny	32 kcal	2,0 g	1,4 g	3,3 g
Barszcz ukraiński	54 kcal	2,1 g	2,7 g	6,5 g
Barszcz z boćwiną	29 kcal	1,5 g	1,7 g	2,5 g
Baton Bounty	448 kcal	4,2 g	25,2 g	56,7 g
Baton Knoppers	528 kcal	8,0 g	32,0 g	52,0 g
Baton Mars	451 kcal	3,6 g	18,2 g	68,9 g
Baton Milky Way	448 kcal	3,6 g	16,2 g	71,8 g
Baton Nestle Lion	491 kcal	7,4 g	28,9 g	52,6 g
Baton Snickers	497 kcal	9,7 g	28,2 g	52,6 g
Baton Twix	487 kcal	5,3 g	23,2 g	64,2 g
Baton z indyka, szynkowy	143 kcal	14,9 g	9,3 g	0,1 g
Baton z kurczaka	144 kcal	16,7 g	8,6 g	0,1 g
Bażant, tuszka	108 kcal	22,3 g	1,9 g	0,5 g
Benecol, margaryna	540 kcal	0,0 g	60,0 g	0,0 g
Befsztyk bity wiejski	258 kcal	19,4 g	19,6 g	1,6 g
Białko jaja kurzego	49 kcal	10,9 g	0,2 g	0,7 g
Bigos	119 kcal	5,1 g	9,9 g	3,9 g
Bitki wieprzowe	195 kcal	10,4 g	16,1 g	2,6 g
Bitki wieprzowe w jarzynach	198 kcal	10,7 g	16,0 g	4,3 g
Bitki wołowe	102 kcal	13,6 g	4,3 g	2,4 g

Bitki wołowe w jarzynach	116 kcal	14,3 g	4,4 g	6,6 g
Biszkopty, ciastka	400 kcal	9,3 g	7,5 g	73,8 g
Bobo Fruit jabłkowy	42 kcal	0,1 g	0,0 g	10,5 g
Boczek wieprzowy	517 kcal	10,1 g	53,0 g	0,0 g
Boćwina	35 kcal	2,1 g	0,5 g	5,5 g
Boeuf Strogonow	220 kcal	19,5 g	14,3 g	3,7 g
Borowik suszony	342 kcal	29,0 g	10,0 g	34,0 g
Borowik świeży	36 kcal	5,4 g	0,4 g	2,7 g
Bób	66 kcal	7,1 g	0,4 g	14,0 g
Brando, landrynki	390 kcal	0,0 g	0,0 g	96,6 g
Brandy, alkohol	225 kcal	0,0 g	0,0 g	0,0 g
Brokuły	27 kcal	3,0 g	0,4 g	5,2 g
Brokuły mrożone	24 kcal	2,7 g	0,4 g	4,7 g
Brukselka	37 kcal	4,7 g	0,5 g	8,7 g
Brukselka mrożona	36 kcal	4,5 g	0,5 g	8,4 g
Brukselka z wody	110 kcal	4,2 g	7,1 g	12,0 g
Bryzol wołowy z polędwicy	252 kcal	24,6 g	16,6 g	1,4 g
Brzoskwinia	46 kcal	1,0 g	0,2 g	11,9 g
Brzoskwinia w syropie	73 kcal	0,4 g	0,1 g	18,2 g
Brzoskwinie, dżem niskosłodzony	155 kcal	0,5 g	0,1 g	38,3 g
Buchty drożdżowe	303 kcal	6,2 g	11,0 g	45,6 g
Budyń czekoladowy	95 kcal	2,8 g	2,1 g	16,2 g
Budyń waniliowy	91 kcal	2,5 g	2,0 g	15,7 g
Bułka grahamka	258 kcal	8,2 g	1,7 g	56,9 g
Bułka kajzerka	226 kcal	7,5 g	3,6 g	59,4 g
Bułka maślana	326 kcal	7,7 g	5,9 g	61,8 g
Bułka tarta	363 kcal	10,4 g	2,1 g	75,6 g
Bułka pszenna, zwykła	272 kcal	7,3 g	1,5 g	58,5 g
Bułka wrocławska	293 kcal	2,7 g	0,4 g	4,7 g
Burak	38 kcal	1,8 g	0,1 g	9,5 g
Buraki mrożone	34 kcal	1,6 g	0,1 g	8,6 g
Buraki zasmażane	83 kcal	1,8 g	5,5 g	8,7 g

Cappucino, proszek	385 kcal	5,3 g	9,9 g	68,7 g
Cebula	37 kcal	1,4 g	0,4 g	6,9 g
Cielęcina, łopatka	105 kcal	19,9 g	2,8 g	0,0 g
Cielęcina, z kością	151 kcal	19,7 g	8,0 g	0,0 g
Cielęcina, udziec	108 kcal	19,9 g	3,1 g	0,0 g
Chałka	252 kcal	5,8 g	4,4 g	47,0 g
Chałwa	531 kcal	8,0 g	31,0 g	55,0 g
Cheesburger	278 kcal	12,6 g	11,8 g	30,3 g
Chipsy bekonowe	537 kcal	5,9 g	38,0 g	52,2 g
Chipsy paprykowe	549 kcal	6,0 g	40,0 g	50,4 g
Chipsy solone	552 kcal	5,6 g	40,7 g	49,9 g
Cielęcina, bez kości	108 kcal	19,9 g	3,1 g	0,0 g
Cherry, brandy - alkohol	265 kcal	0,0 g	0,0 g	32,4 g
Chleb baltonowski	246 kcal	5,9 g	1,5 g	55,9 g
Chleb chrupki	353 kcal	8,7 g	2,4 g	78,9 g
Chleb graham	226 kcal	7,6 g	1,7 g	49,4 g
Chleb mazowiecki	248 kcal	6,3 g	1,4 g	56,3 g
Chleb mieszany słonecznikowy	246 kcal	6,4 g	4,5 g	49,2 g
Chleb praski	244 kcal	5,7 g	1,3 g	56,2 g
Chleb pszenny	249 kcal	6,8 g	1,4 g	56,0 g
Chleb staropolski	219 kcal	5,0 g	1,7 g	50,5 g
Chleb wiejski	239 kcal	5,8 g	1,3 g	55,1 g
Chleb zwykły	245 kcal	5,4 g	1,3 g	57,0 g
Chleb praski	244 kcal	5,7 g	1,3 g	56,2 g
Chleb żytni jasny	241 kcal	4,0 g	1,3 g	57,1 g
Chleb żytni jasny mleczny	253 kcal	4,8 g	1,8 g	58,3 g
Chleb żytni pełnoziarnisty	237 kcal	6,7 g	1,8 g	53,9 g
Chleb żytni razowy	223 kcal	5,6 g	1,7 g	51,5 g
Chleb żytni razowy na miodzie	234 kcal	5,3 g	1,6 g	54,2 g
Chleb żytni razowy z soją i słonecznikiem	244 kcal	7,9 g	3,7 g	54,2 g
Chleb żytni wileński	225 kcal	4,4 g	1,5 g	52,3 g
Chrupki kukurydziane	352 kcal	8,9 g	3,0 g	78,9 g
Chrzan	67 kcal	4,5 g	0,6 g	18,1 g
Ciastka francuskie	432 kcal	5,0 g	26,8 g	44,8 g
Ciastka karpatki	449 kcal	4,7 g	30,9 g	39,1 g
Ciastka napoleonki	348 kcal	5,9 g	17,0 g	43,6 g
Ciastka tortowe z owocami	276 kcal	3,2 g	9,0 g	47,2 g
Ciasto drożdżowe	290 kcal	7,4 g	8,2 g	47,7 g
Ciasto kruche podstawowe	429 kcal	5,2 g	23,8 g	49,9 g
Ciasto naleśnikowe bez piany	174 kcal	5,9 g	4,3 g	28,4 g
Ciasto naleśnikowe biszkoptowe	187 kcal	8,3 g	6,0 g	25,5 g
Cielęcina w potrawce	103 kcal	13,5 g	4,0 g	4,0 g
Cielęcina, łopatka	106 kcal	19,9 g	2,8 g	0,0 g
Cielęcina, sznyclówka	105 kcal	20,5 g	2,4 g	0,0 g
Cielęcina, udziec	108 kcal	19,9 g	3,1 g	0,0 g
Coca-cola	42 kcal	0,0 g	0,0 g	10,4 g

Cukier	405 kcal	0,0 g	0,0 g	99,8 g
Cukierki irysy	421 kcal	4,3 g	10,7 g	76,1 g
Cukierki krówki	412 kcal	4,1 g	10,6 g	76,7 g
Cukierki owocowe	374 kcal	0,3 g	0,5 g	92,0 g
Cukinia	15 kcal	1,2 g	0,1 g	3,2 g
Cukierki owocowe	374 kcal	0,3 g	0,5 g	92,0 g
Curacao, likier - alkohol	319 kcal	0,0 g	0,0 g	27,6 g
Cykoria	21 kcal	1,7 g	0,2 g	4,1 g
Cytryna	36 kcal	0,8 g	0,3 g	9,5 g
Czarne jagody	45 kcal	0,8 g	0,6 g	12,2 g
Czekolada biała	530 kcal	7,7 g	38,4 g	51,0 g
Czekolada deserowa	531 kcal	5,3 g	28,9 g	64,0 g
Czekolada gorzka	554 kcal	6,7 g	34,3 g	56,6 g
Czekolada kawowa	526 kcal	5,5 g	29,0 g	62,7 g
Czekolada mleczna	549 kcal	9,8 g	32,5 g	54,7 g
Czekolada mleczna z orzechami	539 kcal	8,6 g	30,9 g	57,3 g
Czekolada nadziewana	450 kcal	3,9 g	17,6 g	68,8 g
Czekoladki Ferrero Rocher	562 kcal	9,0 g	40,2 g	41,0 g
Czekoladki Golden Nut	576 kcal	6,0 g	39,0 g	50,2 g
Czekoladki Mon Cheri	421 kcal	3,2 g	19,7 g	57,8
Czekoladki Raffaello	600 kcal	9,7 g	46,6 g	35,4 g
Czekoladki Toffifee	535 kcal	6,0 g	31,0 g	58,0 g
Czereśnie	55 kcal	1,0 g	0,5 g	11,6 g
Czosnek	144 kcal	6,2 g	0,5 g	28,8 g
Ćwikła	41 kcal	1,6 g	0,1 g	10,2 g

Daktyle suszone	277 kcal	2,0 g	0,4 g	74,0 g
Danonki, jogurt do picia	87 kcal	2,8 g	1,6 g	15,4 g
Delicje, ciastka	376 kcal	3,5 g	8,4 g	71,5 g
Delma, margaryna	496 kcal	0,0 g	55,0 g	0,2 g
Deser ryżowy jabłkowy	134 kcal	2,8 g	3,0 g	23,9 g
Deser ryżowy waniliowy	133 kcal	3,0 g	2,9 g	23,5 g
Deser czekoladowy, Monte	195 kcal	2,8 g	13,3 g	15,9 g
Deser twarogowy kakaowy	156 kcal	13,9 g	6,2 g	11,2 g
Deser twarogowy truskawkowy	170 kcal	11,0 g	5,8 g	18,3 g
Dorsz świeży	78 kcal	17,7 g	0,7 g	0,0 g
Dorsz świeży, filet	78 kcal	17,7 g	0,7 g	0,0 g
Dorsz w jarzynach	117 kcal	15,6 g	4,9 g	3,9 g
Dorsz wędzony	94 kcal	22,1 g	0,5 g	0,0 g
Dorsz z rusztu	172 kcal	22,1 g	9,1 g	0,6 g
Dorsz, filety po grecku	152 kcal	10,6 g	10,8 g	4,6 g
Dorsz, filety smażone panierowane	273 kcal	19,1 g	0,7 g	0,0 g
Dorsz, kotlet mielony	260 kcal	14,9 g	17,8 g	10,9 g
Dorsz, pulpety	112 kcal	14,2 g	2,6 g	8,8 g
Dorsz, sałatka	187 kcal	9,8 g	13,9 g	7,2 g
Drażetki Tic Tac	390 kcal	0,0 g	0,0 g	97,5 g
Drożdże piekarskie	132 kcal	11,3 g	2,0 g	14,5 g
Drożdżówka	321 kcal	6,0 g	9,0 g	50,0 g
Dynia	28 kcal	1,3 g	0,3 g	7,7 g
Dynia z pomidorami	44 kcal	1,2 g	2,4 g	6,5 g
Dynia, pestki	556 kcal	24,5 g	45,8 g	18,0 g
Dżem niskosłodzony	163 kcal	0,5 g	0,0 g	63,0 g
Dżem wysokosłodzony	257 kcal	0,5 g	0,2 g	63,4 g
produkt	kalorie	białko	tłuszcze	węglowodany
Eklerki, ciastka	301 kcal	5,0 g	9,0 g	50,0 g
Eklerki z bitą śmietaną	317 kcal	5,8 g	18,0 g	33,5 g
Endywia	17 kcal	1,8 g	0,6 g	1,0 g
produkt	kalorie	białko	tłuszcze	węglowodany
Familijne, wafle	533 kcal	7,1 g	29,6 g	59,5 g
Fasola biała, suche nasiona	288 kcal	21,4 g	1,6 g	61,6
Fasola cięta, konserwowa	16 kcal	1,5 g	0,2 g	4,5 g
Fasola szparagowa	27 kcal	2,4 g	0,2 g	7,6 g
Fasolka flageolet konserwowa	61 kcal	6,3 g	0,2 g	15,0 g
Fasolka po bretońsku	141 kcal	8,0 g	6,6 g	15,9 g
Fasolka szparagowa	97 kcal	2,9 g	6,9 g	10,3 g
Fasolka szparagowa, mrożona	24 kcal	2,2 g	0,2 g	6,8 g
Ferrero Rocher, czekoladki	562 kcal	9,0 g	40,2 g	41,0 g
Figi suszone	290 kcal	3,6 g	1,2 g	78,0 g
Flaki wołowe suche	84 kcal	16,0 g	2,2 g	0,0 g
Flaki wołowe na rosole	71 kcal	4,6 g	4,2 g	3,7 g

Flądra świeża	83 kcal	16,5 g	1,8 g	0,0 g
Flora, margaryna	328 kcal	0,1 g	35,0 g	3,2 g
Frytki mrożone	172 kcal	2,5 g	5,5 g	28,0 g
Frytki z frytkownicy	252 kcal	3,0 g	12,0 g	33,0 g
Frytki z piekarnika	231 kcal	3,5 g	5,0 g	37,0 g
Galaretka z nóżek wieprzowych	202 kcal	16,9 g	14,9 g	0,8 g
Gęś, tuszka	339 kcal	14,1 g	31,8 g	0,0 g
Gin, alkohol	225 kcal	0,0 g	0,0 g	0,0 g
Golden Nut, czekoladki	576 kcal	6,0 g	39,0 g	50,2 g
Golonka wieprzowa ze skórą	297 kcal	18,6 g	24,7 g	0,0 g
Gołąbki tradycyjne	108 kcal	3,6 g	6,7 g	10,0 g
Granat	65 kcal	2,4 g	0,4 g	13,2 g
Grejpfrut	36 kcal	0,6 g	0,2 g	9,8 g
Groch, suche nasiona	293 kcal	23,8 g	1,4 g	60,2 g
Groszek zielony	75 kcal	6,7 g	0,4 g	17,0 g
Groszek zielony, konserwowy	63 kcal	4,9 g	0,2 g	15,8 g
Groszek zielony mrożony	72 kcal	6,4 g	0,4 g	16,3 g
Groszek zielony z masłem	100 kcal	3,7 g	6,8 g	9,3 g
Gruszka	54 kcal	0,6 g	0,2 g	14,4 g
Gruszka suszona	329 kcal	0,7 g	0,5 g	80,4 g
Gruszki w sosie waniliowym	151 kcal	1,6 g	1,1 g	34,8 g
Gulasz wołowy	148 kcal	14,0 g	9,2 g	2,6 g
Grześki, wafle	550 kcal	8,5 g	34,5 g	51,5 g
Halibut biały, świeży	98 kcal	20,1 g	1,9 g	0,0 g
Hamburger	268 kcal	11,4 g	9,5 g	34,3 g
Hamburger BicMac McDonald	273 kcal	11,4 g	15,1 g	22,8 g
Hamburger McChicken McDonald	295 kcal	9,7 g	15,9 g	28,3 g
Herbata bez cukru	0 kcal	0,1 g	0,0 g	0,0 g
Herbatniki	437 kcal	8,2 g	11,0 g	76,8 g
Herbatniki Corso	440 kcal	5,0 g	17,2 g	67,1 g
Herbatniki kakaowe	474 kcal	6,9 g	22,3 g	62,9 g
Herbatniki kokosowe	473 kcal	6,4 g	25,2 g	59,8 g
Herbatniki sezamowe	503 kcal	8,1 g	28,6 g	55,7 g
Herbatniki w czekoladzie	489 kcal	6,3 g	24,0 g	63,1 g
Herbatniki z cukrem	460 kcal	6,7 g	17,2 g	70,7 g
Herbatniki z nadzieniem owocowym	389 kcal	3,8 g	16,1 g	58,6 g
Homar	85 kcal	18,8 g	0,9 g	0,5 g
Indyk, mięso z piersi bez skóry	84 kcal	19,2 g	0,7 g	0,0 g
Indyk, mięso z podudzia ze skórą	142 kcal	15,7 g	8,9 g	0,0 g
Indyk, udko ze skórą	131 kcal	18,4 g	6,4 g	0,0 g
Indyk, skrzydełko	168 kcal	16,5 g	11,4 g	0,0 g
Irysy, cukierki	418 kcal	4,3 g	10,7 g	76,1 g

Jabłko	46 kcal	0,4 g	0,4 g	12,1 g
Jabłko pieczone	93 kcal	0,3 g	1,6 g	20,8 g
Jabłko suszone	238 kcal	2,1 g	2,1 g	62,3 g
Jabłko w kruchym cieście	348 kcal	4,1 g	17,4 g	45,3 g
Jagnięcina	126 kcal	20,4 g	4,9 g	0,0 g
Jagody	62 kcal	1,1 g	0,9 g	12,2 g
Jagodowy dżem, niskosłodzony	153 kcal	0,3 g	0,2 g	38,2 g
Jagodzianki	314 kcal	7,1 g	5,4 g	60,6 g
Jajko kurze, białko	46 kcal	10,8 g	0,0 g	0,8 g
Jajko kurze, całe	150 kcal	12,5 g	10,7 g	1,0 g
Jajko kurze, żółtko	355 kcal	16,3 g	31,9 g	0,7 g
Jajko sadzone	181 kcal	10,1 g	15,2 g	0,9 g
Jajko smażone, jajecznica	131 kcal	10,0 g	9,7 g	0,8 g
Jałowcówka, wódka	226 kcal	0,0 g	0,0 g	0,0 g
Jarmuż	29 kcal	3,3 g	0,7 g	6,1 g
Jarzyzny mrożone	30 kcal	2,8 g	0,3 g	7,5 g
Jeżyki, ciastka	457 kcal	5,0 g	21,3 g	61,2 g
Jeżyny	71 kcal	1,2 g	0,4 g	15,7 g
Jogurt bananowy 1,5%	70 kcal	3,7 g	1,5 g	10,4 g
Jogurt jagodowy 1,5%	62 kcal	3,7 g	1,5 g	8,8 g
Jogurt morelowy 1,5%	63 kcal	4,2 g	0,0 g	6,2 g
Jogurt naturalny 0,0%	42 kcal	3,7 g	1,5 g	8,8 g
Jogurt naturalny 2,0%	60 kcal	4,3 g	2,0 g	6,2 g
Jogurt owocowy 2,7%	99 kcal	3,3 g	2,7 g	13,7 g
Jogurt truskawkowy 1,5%	60 kcal	3,7 g	1,5 g	8,2 g
Jogurt wiśniowy 1,5%	61 kcal	3,7 g	1,5 g	8,2 g
Kabanosy	326 kcal	27,4 g	24,3 g	0,0 g
Kabanosy z kurczaka	247 kcal	22,8 g	17,4 g	0,1 g
Kaczka, tuszka	308 kcal	13,5 g	28,6 g	0,0 g
Kakako w proszku 16%	448 kcal	18,2 g	21,7 g	50,6 g
Kalafior	22 kcal	2,4 g	0,2 g	0,5 g
Kalafior mrożony	20 kcal	2,2 g	0,2 g	4,5 g
Kalafior z wody	33 kcal	2,0 g	6,8 g	5,5 g
Kalarepa	29 kcal	2,2 g	0,3 g	6,5 g
Kapusta biała	29 kcal	1,7 g	0,2 g	7,4 g
Kapusta biała zasmażana	69 kcal	1,6 g	4,7 g	7,2 g
Kapusta czerwona	27 kcal	1,9 g	0,2 g	6,7 g
Kapusta kwaszona	12 kcal	1,1 g	0,2 g	3,4 g
Kapusta pekińska	12 kcal	1,2 g	0,2 g	3,2 g
Kapusta włoska	38 kcal	3,3 g	0,4 g	7,8 g
Kapuśniak z kapusty kwaszonej	21 kcal	1,4 g	1,2 g	1,6 g
Kapuśniak z kapusty słodkiej	31 kcal	0,7 g	2,1 g	3,2 g
Karmelki nadziewane	378 kcal	0,3 g	0,5 g	92,0 g
Karmelki twarde	399 kcal	0,0 g	0,0 g	98,2 g
Karp świeży	110 kcal	18,0 g	4,2 g	0,0 g

Karp w galarecie z warz.	137 kcal	26,1 g	2,9 g	2,1 g
Karp z wody	102 kcal	16,0 g	3,7 g	2,0 g
Kasza gryczana	336 kcal	12,6 g	3,1 g	69,3 g
Kasza gryczana na sypko	132 kcal	4,5 g	2,3 g	25,0 g
Kasza jaglana	346 kcal	10,5 g	2,9 g	71,6 g
Kasza jęczm. na mleku	63 kcal	2,6 g	2,2 g	8,5 g
Kasza jęczm. perłowa	327 kcal	6,9 g	2,2 g	75,0 g
Kasza jęczm. pęczak	334 kcal	8,4 g	2,0 g	74,9 g
Kasza manna	348 kcal	8,7 g	1,3 g	76,7 g
Kasza manna na mleku	67 kcal	2,7 g	2,1 g	9,3 g
Kasza mana na wywarze jarzynowym	21 kcal	0,5 g	0,8 g	3,4 g
Kasza perłowa na sypko	115 kcal	2,2 g	2,0 g	23,6 g
Kaszanka z kurczaka	204 kcal	9,8 g	11,7 g	16,4 g
Kawa bez cukru	2 kcal	0,2 g	0,0 g	0,3 g
Kefir 2%	51 kcal	3,4 g	2,0 g	4,7 g
Keks bakaliowy	384 kcal	6,4 g	17,6 g	53,5 g
Ketchup	93 kcal	27,4 g	24,3 g	0,0 g
Kiełbasa jałowcowa	236 kcal	19,0 g	17,9 g	0,1 g
Kiełbasa krakowska sucha	323 kcal	25,6 g	24,8 g	0,0 g
Kiełbasa mazurska	129 kcal	14,8 g	7,7 g	0,1 g
Kiełbasa mortadela	205 kcal	12,0 g	17,7 g	0,0 g
Kiełbasa myśliwska sucha	291 kcal	27,8 g	20,1 g	0,0 g
Kiełbasa parówka	323 kcal	11,0 g	31,5 g	0,0 g
Kiełbasa podlaska	232 kcal	20,7 g	16,7 g	0,1 g
Kiełbasa podsuszana	247 kcal	17,3 g	19,6 g	0,9 g
Kiełbasa podwawelska	247 kcal	17,3 g	19,6 g	0,9 g
Kiełbasa szynk. z indyka	88 kcal	17,2 g	2,0 g	0,2 g
Kiełbasa szynk. z kurcz.	110 kcal	16,2 g	5,0 g	0,0 g
Kiełbasa śląska	210 kcal	18,4 g	15,3 g	0,0 g
Kiełbasa toruńska	263 kcal	20,9 g	20,1 g	0,0 g
Kiełbasa zwyczajna	209 kcal	17,6 g	15,6 g	0,0 g
Kiełbasa żywiecka	315 kcal	20,3 g	26,3 g	0,0 g
Kisiel porzeczkowy	88 kcal	0,3 g	0,1 g	23,3 g
Kisiel waniliowy	121 kcal	3,3 g	4,5 g	16,6 g
Kiszka jęczmienna	194 kcal	8,5 g	12,6 g	13,0 g
Kiszka krwista	404 kcal	14,2 g	35,0 g	9,2 g
Kiszka pasztetowa	384 kcal	12,5 g	35,7 g	4,3 g
Kiwi	56 kcal	0,9 g	0,5 g	13,9 g
Kiwi, dżem niskosł.	154 kcal	0,4 g	0,2 g	37,8 g
Klopsiki cielęce mielone	250 kcal	16,2 g	14,6 g	14,3 g
Klopsiki mielone	272 kcal	13,5 g	17,5 g	15,9 g
Kluski kładzione	165 kcal	5,1 g	1,3 g	33,8 g
Kluski lane	93 kcal	4,1 g	2,0 g	14,9 g
Kluski lane na mleku	70 kcal	3,6 g	3,1 g	6,8 g

Kluski śląskie	169 kcal	2,6 g	3,8 g	32,1 g
Knedle ze śliwkami	161 kcal	2,7 g	5,9 g	25,8 g
Kompot z jabłek	51 kcal	0,2 g	0,1 g	13,2 g
Kompot z wiśni	69 kcal	0,2 g	0,1 g	16,9 g
Koncentrat pomid. 30%	92 kcal	5,6 g	1,5 g	16,2 g
Koper	26 kcal	2,8 g	0,4 g	6,1 g
Kopytka	143 kcal	4,0 g	0,7 g	31,2 g
Kotlet cielęcy panier.	365 kcal	27,1 g	21,3 g	17,4 g
Kotlet drobiowy panier.	248 kcal	19,7 g	15,7 g	7,6 g
Kotlet drobiowy soute	241 kcal	20,3 g	16,5 g	3,3 g
Kotlet drob. mielony	382 kcal	19,9 g	27,8 g	14,3 g
Kotlet mielony	284 kcal	13,0 g	21,1 g	11,8 g
Kotlet schabowy	351 kcal	19,0 g	24,1 g	15,9 g
Kotlety z jaj	275 kcal	7,9 g	22,7 g	10,8 g
Kotlety ziemniaczane	241 kcal	4,3 g	12,8 g	29,3 g
Krem z ziel. groszku	63 kcal	3,1 g	3,8 g	5,9 g
Królik, tuszka	156 kcal	21,0 g	8,0 g	0,0 g
Krupnik z kaszy grycz.	43 kcal	1,7 g	1,2 g	7,2 g
Krupnik z kaszy jęcz.	40 kcal	1,5 g	0,9 g	7,4 g
Krupnik z ryżu	43 kcal	1,5 g	1,1 g	7,6 g
Kukurydza	110 kcal	3,7 g	1,5 g	23,4 g
Kukurydza konserwowa	102 kcal	2,9 g	1,2 g	23,6 g
Kura w galarecie	192 kcal	27,3 g	8,9 g	1,2 g
Kura, tuszka	202 kcal	18,5 g	14,3 g	0,0 g
Kurczak fasz. pieczony	199 kcal	20,5 g	11,9 g	2,8 g
Kurczak gotowany w jarz.	99 kcal	7,6 g	6,4 g	4,6 g
Kurczak pieczony	179 kcal	16,4 g	12,7 g	0,1 g
Kurczak, piersi	99 kcal	21,5 g	1,3 g	0,0 g
Kurczak, udko	158 kcal	16,8 g	10,2 g	0,0 g
Kurczak, skrzydełko	186 kcal	19,2 g	12,2 g	0,0 g
Kurczak, tuszka	158 kcal	18,6 g	9,3 g	0,0 g
Kurczak, wątróbka	136 kcal	19,1 g	6,3 g	0,6 g
Kurczak, żołądek	114 kcal	18,2 g	4,2 g	0,6 g
Kurka świeża, grzyb	23 kcal	1,0 g	0,4 g	3,8 g
Kuropatwa, tuszka	112 kcal	24,3 g	1,4 g	0,5 g
Landrynki Brando	390 kcal	0,0 g	0,0 g	96,6 g
Likier Advocat	280 kcal	4,4 g	6,0 g	28,4 g
Likier Curacao	319 kcal	0,0 g	0,0 g	27,6 g
Lody bajaliowe	133 kcal	2,2 g	7,2 g	14,6 g
Lody czekoladowe	128 kcal	2,1 g	6,1 g	16,1 g
Lody orzechowe	135 kcal	2,4 g	8,0 g	13,4 g
Lody owocowe	114 kcal	1,5 g	5,3 g	15,0 g
Lody śmietankowe	135 kcal	1,7 g	7,6 g	15,2 g
Lody waniliowe	120 kcal	1,8 g	6,5 g	13,6 g

Łopatka barania	287 kcal	15,5 g	25,0 g	0,0 g
Łopatka cielęca	105 kcal	19,5 g	25,0 g	0,0 g
Łopatka wieprzowa	259 kcal	16,0 g	21,7 g	0,0 g
Łosoś smażony saute	379 kcal	21,1 g	31,4 g	4,1 g
Łosoś świeży	201 kcal	19,9 g	13,6 g	0,0 g
Łosoś wędzony	162 kcal	21,5 g	8,4 g	0,0 g
Łosoś z rusztu	283 kcal	20,7 g	22,3 g	0,6 g

Maggi, przyprawa	17 kcal	2,7 g	0,0 g	1,5 g
Majonez	714 kcal	1,3 g	79,0 g	2,6 g
Mak	478 kcal	20,1 g	42,9 g	24,7 g
Makaron bezjajeczny	363 kcal	10,0 g	1,6 g	78,5 g
Makaron czterojajeczny	377 kcal	12,0 g	3,4 g	76,2 g
Makaron dwujajeczny	373 kcal	11,5 g	2,6 g	77,4 g
Makaron na mleku	66 kcal	2,9 g	2,3 g	8,5 g
Makowiec, ciasto	348 kcal	19,5 g	40,8 g	24,3 g
Makreła świeża	181 kcal	18,7 g	11,9 g	0,0 g
Makreła wędzona	221 kcal	20,7 g	15,5 g	0,0 g
Makreła, filety z warzywami	124 kcal	12,0 g	7,3 g	3,6 g
Makreła, sałatka pikantna	181 kcal	10,2 g	13,2 g	6,9 g
Maliny	29 kcal	1,3 g	0,3 g	12,0 g
Mandarynki	42 kcal	0,6 g	0,2 g	11,2 g
Mango	73 kcal	0,5 g	0,3 g	17,0 g
Marakuja	34 kcal	2,8 g	0,2 g	6,2 g
Marchew	27 kcal	1,0 g	0,2 g	8,7 g
Marchew mrożona	24 kcal	0,9 g	0,2 g	7,8 g
Marchew z groszkiem	64 kcal	1,7 g	3,1 g	10,8 g
Marchew zasmażana	69 kcal	1,0 g	4,8 g	8,4 g
Margaryna Bona	442 kcal	0,0 g	50,0 g	0,0 g
Margaryna Flora	531 kcal	0,0 g	60,0 g	0,0 g
Margaryna Kama	398 kcal	0,0 g	45,0 g	0,0 g
Margaryna mleczna	710 kcal	0,3 g	80,0 g	0,4 g
Margaryna Palma	710 kcal	0,3 g	80,0 g	0,4 g
Margaryna Rama	621 kcal	0,1 g	70,0 g	0,4 g
Margaryna Słoneczna	710 kcal	0,3 g	80,0 g	0,4 g
Margaryna Tina	442 kcal	0,0 g	45,0 g	0,0 g
Margaryna zwykła	710 kcal	0,3 g	80,0 g	0,4 g
Markizy, ciastka	483 kcal	5,6 g	23,0 g	64,3 g
Mars, baton	451 kcal	3,6 g	18,2 g	68,9 g
Masło ekstra	735 kcal	0,7 g	82,5 g	0,7 g
Masło roślinne Nova	442 kcal	0,0 g	50,0 g	0,0 g
Masło roślinne zwykłe	666 kcal	0,3 g	75,0 g	0,4 g
Masło śmietankowe	659 kcal	1,1 g	73,5 g	1,1 g
Maślanka 0,5%	37kcal	3,4 g	0,5 g	4,7 g

Mączka ziemniaczana	339 kcal	0,6 g	0,1 g	83,9 g
Mąka pszenna typ 500	342 kcal	9,2 g	1,2 g	74,9 g
Mąka pszenna typ 550	343 kcal	9,6 g	1,6 g	74,1 g
Medaliony z indyka	247 kcal	18,6 g	17,9 g	3,4 g
Melon	36 kcal	0,9 g	0,3 g	8,4 g
Mielonka	171 kcal	12,8 g	11,7 g	3,7 g
Migdały	572 kcal	20,0 g	52,0 g	20,5 g
Milky Way, baton	448 kcal	3,6 g	16,2 g	71,8 g
Mintaj świeży	73 kcal	16,6 g	0,6 g	0,0 g
Miód pszczeli	324 kcal	0,0 g	0,0 g	79,5 g
Mizeria ze śmietaną	34 kcal	1,0 g	2,2 g	2,8 g
Mleko kozie	68 kcal	3,2 g	4,1 g	4,5 g
Mleko owcze	107 kcal	6,0 g	7,0 g	5,1 g
Mleko spożywcze 0,5%	39 kcal	3,5 g	0,5 g	5,1 g
Mleko spożywcze 1,5%	47 kcal	3,4 g	1,5 g	5,0 g
Mleko spożywcze 2,0%	51 kcal	3,4 g	2,0 g	4,9 g
Mleko spożywcze 3,2%	61 kcal	3,3 g	3,2 g	4,8 g
Mleko spożywcze 3,5%	64 kcal	3,3 g	3,5 g	4,8 g
Mleko w proszku odtł.	360 kcal	35,7 g	0,8 g	51,2 g
Mleko w proszku pełne	479 kcal	27,0 g	24,0 g	38,7 g
Mleko zagęszczone niesłodzone	131 kcal	6,6 g	7,5 g	9,4 g
Mleko zagęszczone słodzone	326 kcal	7,5 g	8,0 g	55,3 g
Monte, deser czekoladowy	195 kcal	2,8 g	13,3 g	15,9 g
Morela	47 kcal	0,9 g	0,2 g	11,9 g
Morele suszone	284 kcal	5,4 g	1,2 g	72,2 g
Morele, dżem niskosł.	157 kcal	0,4 g	0,1 g	38,8 g
Morlinki, parówki	448 kcal	3,6 g	16,2 g	71,8 g
Morszczuk świeży	89 kcal	17,2 g	2,2 g	0,0 g
Morwa	48 kcal	1,4 g	0,4 g	9,8 g
Mus jabłkowy	127 kcal	2,2 g	0,5 g	28,7 g
Musli z owocami suszonymi	325 kcal	8,4 g	3,4 g	72,2 g
Musli z rodzynkami i orzechami	375 kcal	11,5 g	12,7 g	62,9 g
Musztarda	162 kcal	5,7 g	6,4 g	22,0 g

Naleśniki z kapustą	147 kcal	3,2 g	9,2 g	15,2 g
Naleśniki z serem	242 kcal	10,1 g	10,3 g	27,4 g
Napoleonka, ciastko	324 kcal	5,0 g	16,0 g	39,8 g
Napój Coca-cola	42 kcal	0,0 g	0,0 g	10,4 g
Napój Kubuś Multiwitamina	52 kcal	0,0 g	0,0 g	12,9 g
Napój Mirinda	52 kcal	0,0 g	0,0 g	12,9 g
Napój mleczny jogurtowy	82 kcal	4,0 g	1,9 g	12,1 g
Napój mleczny kakaowy	81 kcal	3,3 g	2,1 g	12,1 g
Napój owocowy gazowany	42 kcal	0,0 g	0,0 g	10,3 g
Napój Pepsi Cola	42 kcal	0,0 g	0,0 g	10,4 g
Napój Red Bull	45 kcal	0,0 g	0,0 g	11,3 g

Napój Sprite	42 kcal	0,0 g	0,0 g	10,5 g
Nektar owocowy	63 kcal	0,2 g	0,4 g	14,6 g
Nektarynka	53 kcal	0,9 g	0,2 g	11,8 g
Nesquik, kakao, proszek	380 kcal	3,5 g	3,0 g	84,3 g
Nestle Corn Flakes, płatki kukurydziane	370 kcal	7,3 g	0,8 g	83,3 g
Nestle Lion, baton	491 kcal	7,4 g	22,7 g	64,1 g
Nózki wieprzowe	276 kcal	23,0 g	20,4 g	0,0 g
Nutella, krem czekoladowy	45 kcal	0,0 g	0,0 g	11,3 g

Ocet winny	20 kcal	0,0 g	0,0 g	5,0 g
Ogórek	13 kcal	0,7 g	0,1 g	2,9 g
Ogórek kwaszony	11 kcal	1,0 g	0,1 g	1,9 g
Olej kukurydziany	884 kcal	0,0 g	100,0 g	0,0 g
Olej rzepakowo-sojowy	884 kcal	0,0 g	100,0 g	0,0 g
Olej rzepakowy	884 kcal	0,0 g	100,0 g	0,0 g
Olej słonecznikowy	884 kcal	0,0 g	100,0 g	0,0 g
Olej sojowy	884 kcal	0,0 g	100,0 g	0,0 g
Oliwa z oliwek	882 kcal	0,0 g	99,6 g	0,2 g
Oliwki	147 kcal	1,4 g	13,9 g	4,1 g
Oliwki zielone marynowane	125 kcal	1,4 g	12,7 g	4,1 g
Omlot biszkoptowy ze szpinakiem	151 kcal	6,4 g	10,4 g	10,3 g
Orzechy arachidowe	560 kcal	25,7 g	46,1 g	19,2 g
Orzechy laskowe	640 kcal	14,4 g	63,0 g	14,9 g
Orzechy pistacjowe	589 kcal	20,5 g	48,5 g	25,0 g
Orzechy włoskie	645 kcal	16,0 g	60,3 g	18,0 g
Ostrygi	85 kcal	5,0 g	5,0 g	5,0 g
Otręby pszenne	185 kcal	16,0 g	4,6 g	61,9 g
Ozór cielęcy	106 kcal	17,1 g	4,2 g	0,0 g
Ozór wieprzowy	165 kcal	16,5 g	11,1 g	0,0 g

Paluszki solone	385 kcal	9,9 g	4,9 g	75,2 g
Papaja	43 kcal	0,6 g	0,1 g	9,8 g
Papryka czerwona	28 kcal	1,3 g	0,5 g	6,6 g
Papryka czerw. kons.	30 kcal	0,8 g	1,5 g	5,0 g
Papryka nadz. mięsem	160 kcal	4,4 g	10,6 g	13,7 g
Papryka zielona	18 kcal	1,1 g	0,3 g	4,6 g
Paprykarz Szczeciński	178 kcal	9,9 g	11,9 g	8,6 g
Parówki	342 kcal	9,5 g	34,3 g	0,0 g
Parówki drobiowe	259 kcal	10,8 g	22,4 g	4,2 g
Parówki Morlinki	223 kcal	12,4 g	19,1 g	0,4 g
Pasternak	80 kcal	1,2 g	0,3 g	18,0 g

Paszteciki drożdż. mięsn.	308 kcal	8,4 g	18,4 g	28,8 g
Pasztet pieczony	390 kcal	17,0 g	31,2 g	13,5 g
Pasztet podlaski drob,	228 kcal	6,7 g	21,1 g	3,6 g
Pasztet z mięsa miesz.	361 kcal	15,0 g	31,1 g	6,6 g
Pączki	376 kcal	6,0 g	16,0 g	52,0 g
Pepsi, napój	42 kcal	0,0 g	0,0 g	10,4 g
Pestki dyni	596 kcal	29 g	46,7 g	15,0 g
Pędy bambusa	34 kcal	2,6 g	0,3 g	5,2 g
Pędy bambusa, kons.	23 kcal	1,7 g	0,4 g	3,2 g
Pieczarka, suszona	331 kcal	19,1 g	2,1 g	49,3 g
Pieczarka, świeża	17 kcal	2,7 g	0,4 g	2,6 g
Pieczeń cielęca, duszona	193 kcal	20,1 g	11,8 g	1,7 g
Pieczeń rzymska	208 kcal	14,4 g	11,4 g	12,7 g
Pieczeń wołowa duszona	155 kcal	15,8 g	9,5 g	2,0 g
Pieczywo chrupkie Wasa	360 kcal	12,0 g	2,2 g	73,0 g
Pieczywo tostowe	305 kcal	8,1 g	4,7 g	58,8 g
Pieczywo tost. graham	273 kcal	7,5 g	4,2 g	53,8 g
Piernik z bakaliami	341 kcal	5,9 g	9,8 g	59,4 g
Pierniki alpejskie	367 kcal	4,0 g	9,7 g	66,3 g
Pierniki beskidzkie	338 kcal	3,5 g	1,6 g	77,3 g
Pierogi leniwe	242 kcal	14,5 g	13,9 g	15,1 g
Pierogi ruskie	166 kcal	5,6 g	5,0 g	25,7 g
Pierogi z mięsem	219 kcal	12,0 g	11,6 g	17,3 g
Pierogi z serem	238 kcal	10,9 g	9,9 g	26,8 g
Pierogi z truskawkami	240 kcal	3,8 g	11,4 g	32,3 g
Pietruszka, korzeń	38 kcal	2,6 g	0,5 g	10,5 g
Pietruszka, nać	41 kcal	4,4 g	0,4 g	9,0 g
Pikling	215 kcal	21,8 g	14,3 g	0,0 g
Piwo bezalkoholowe	27 kcal	0,2 g	0,0 g	5,2 g
Piwo ciemne pełne	42 kcal	0,4 g	0,0 g	4,6 g
Piwo jasne mocne	64 kcal	7,0 g	0,0 g	5,4 g
Piwo jasne pełne	49 kcal	0,5 g	0,0 g	3,8 g
Pizza mięsno-ziółowa	327 kcal	16,1 g	13,4 g	36,8 g
Pizza z pieczarkami i cebulą	289 kcal	12,0 g	13,3 g	32,1 g
Placki ziemniaczane	231 kcal	3,6 g	14,5 g	23,6 g
Płastuga, świeża	86 kcal	17,1 g	1,9 g	0,0 g
Płatki jęczmienne	355 kcal	9,8 g	3,6 g	79,4 g
Płatki kukurydziane	363 kcal	6,9 g	2,5 g	83,6 g
Płatki owsiane	366 kcal	11,9 g	7,2 g	69,3 g
Płatki owsiane na mleku	63 kcal	2,7 g	2,3 g	8,2 g
Płatki pszenne	351 kcal	9,0 g	3,0 g	81,0 g
Płatki żytnie	343 kcal	6,4 g	3,2 g	82,6 g
Polędwica sopocka	165 kcal	19,9 g	9,1 g	0,9 g
Polędwica wołowa piecz.	168 kcal	19,7 g	9,9 g	2,6 g

Polędwica z indyka	105 kcal	15,8 g	4,6 g	0,1 g
Polędwica z kurczaka	93 kcal	20,4 g	1,2 g	0,0 g
Pomarańcza	44 kcal	0,9 g	0,2 g	11,3 g
Pomarańcze, dżem niskosłodzony	159 kcal	0,3 g	0,1 g	39,2 g
Pomidor	15 kcal	0,9 g	0,2 g	3,6 g
Popcorn bez tłuszczu	397 kcal	12,0 g	4,2 g	77,9 g
Popcorn z tłuszczem	518 kcal	9,0 g	28,1 g	57,1 g
Por	24 kcal	2,2 g	0,3 g	5,7 g
Porzeczki białe	33 kcal	1,0 g	0,2 g	13,1 g
Porzeczki czarne	35 kcal	1,3 g	0,2 g	14,9 g
Porzeczki czerwone	31 kcal	1,1 g	0,2 g	13,8 g
Potrąwka z kurczaka	148 kcal	13,2 g	9,0 g	4,7 g
Poziomki	33 kcal	0,8 g	0,5 g	8,3 g
Precelki	385 kcal	9,1 g	3,5 g	79,5 g
Przyprawa Maggi	17 kcal	2,7 g	0,0 g	58,4 g
Przyprawa Jarzynka	kcal	1,3 g	0,2 g	14,9 g
Pstrąg strumieniowy	97 kcal	19,2 g	2,1 g	0,0 g
Pstrąg tęczy	160 kcal	18,9 g	9,6 g	0,0 g
Ptysie z bitą śmietaną	346 kcal	5,4 g	25,0 g	25,8 g
Pulpety mielone	223 kcal	18,7 g	11,1 g	13,4 g
Pumpernikiel	252 kcal	5,8 g	2,0 g	58,3 g
Pyzy	210 kcal	3,7 g	6,2 g	37,4 g
Pyzy z mięsem	292 kcal	7,8 g	14,0 g	36,2 g
Rabarbar	9 kcal	0,5 g	0,1 g	4,6 g
Risotto z mięsem	229 kcal	7,4 g	11,8 g	24,2 g
Risotto z mięsem i warzywami	185 kcal	6,6 g	10,0 g	18,3 g
Rodzynki suszone	277 kcal	2,3 g	0,5 g	71,2 g
Rolada biszkoptowa	304 kcal	6,9 g	5,4 g	56,8 g
Rolada wieprzowa	412 kcal	21,1 g	32,5 g	10,0 g
Ryż biały	344 kcal	5,7 g	0,7 g	78,9 g
Ryż brązowy	322 kcal	7,1 g	1,9 g	76,8 g
Ryż na mleku	66 kcal	2,7 g	2,1 g	9,1 g
Ryż na sypko	135 kcal	2,4 g	1,5 g	28,4 g
Ryż preparowany	361 kcal	6,3 g	1,6 g	84,1 g
Ryż z jabłkami	152 kcal	2,0 g	2,1 g	32,3 g
Rzepa	26 kcal	1,1 g	0,3 g	8,2 g
Rzodkiewka	14 kcal	1,0 g	0,2 g	4,4 g
Salami popularne	568 kcal	21,6 g	53,7 g	1,4 g
Salceson czarny	336 kcal	12,6 g	32,0 g	0,5 g
Salceson włoski	318 kcal	14,6 g	29,3 g	0,0 g
Sałata	14 kcal	1,4 g	0,2 g	2,9 g
Sałata zielona z olejem	55 kcal	0,9 g	4,7 g	3,6 g

Sałata zielona ze śmietaną	40 kcal	1,4 g	2,3 g	4,5 g
Sałatka jarzynowa z maj.	192 kcal	2,9 g	16,5 g	10,9 g
Sałatka z czerw. kapusty	83 kcal	1,4 g	6,5 g	7,0 g
Sandacz świeży	84 kcal	19,2 g	0,7 g	0,0 g
Sardyna świeża	169 kcal	20,6 g	9,6 g	0,0 g
Sardyna w oleju	221 kcal	24,1 g	13,9 g	0,0 g
Sardyna w pomidorach	162 kcal	17,0 g	9,9 g	1,4 g
Sarnina	102 kcal	20,8 g	1,9 g	0,4 g
Schab pieczony	291 kcal	30,4 g	18,7 g	0,7 g
Schab surowy wieprzowy	174 kcal	21,0 g	10,0 g	0,0 g
Schab wędzony	136 kcal	25,0 g	4,0 g	0,0 g
Seler, korzeń	21 kcal	1,6 g	0,3 g	7,7 g
Seler, nać	13 kcal	1,0 g	0,2 g	3,6 g
Ser Brie pełnotłusty	329 kcal	19,8 g	28,0 g	0,2 g
Ser Camembert pełnotłusty	291 kcal	21,4 g	23,0 g	0,2 g
Ser Cheddar pełnotłusty	391 kcal	27,1 g	23,4 g	0,1 g
Ser Edamski tłusty	313 kcal	36,1 g	23,4 g	0,1 g
Ser Ementaler pełnotłusty	380 kcal	28,8 g	29,7 g	0,1 g
Ser Feta	215 kcal	17,0 g	16,0 g	1,0 g
Ser Gouda tłusty	316 kcal	27,9 g	22,9 g	0,1 g
Ser Myśliwski pełnotłusty	346 kcal	25,5 g	27,4 g	0,1g
Ser Parmezan	452 kcal	41,5 g	32,0 g	0,1 g
Ser Rokpol pełnotłusty	363 kcal	15,8 g	9,5 g	2,0 g
Ser Salami pełnotłusty	351 kcal	25,2 g	28,1 g	0,1 g
Ser topiony edamski	298 kcal	13,5 g	27,0 g	1,2 g
Ser twarogowy chudy	99 kcal	19,8 g	0,5 g	3,5 g
Ser twarogowy półtłusty	133 kcal	18,7 g	4,7 g	3,7 g
Ser twarogowy tłusty	175 kcal	17,7 g	10,1 g	3,5 g
Ser Tylżycki pełnotłusty	353 kcal	26,1 g	27,9 g	0,1 g
Ser Tylżycki tłusty	334 kcal	27,8 g	25,0 g	0,1 g
Serca wieprzowe	165 kcal	16,9 g	4,8 g	0,0 g
Serek Fromage naturalny	379 kcal	10,2 g	37,1 g	2,4 g
Serek Fromage z czosnkiem	367 kcal	10,0 g	35,2 g	4,0 g
Serek homogenizowany	161 kcal	12,7 g	11,0 g	3,0 g
Serek homog. truskawkowy	168 kcal	15,3 g	3,9 g	17,7 g
Serek homog. waniliowy	159 kcal	16,8 g	4,2 g	13,3 g
Serek twarogowy ziarnisty	101 kcal	12,3 g	4,3 g	3,3 g
Sernik krakowski	325 kcal	13,8 g	13,4 g	37,7 g
Sernik wiedeński	305 kcal	12,5 g	15,5 g	31,5 g
Sernik z rodzynkami	333 kcal	13,9 g	13,4 g	39,7 g
Serwatka płynna	25 kcal	0,8 g	0,1 g	5,1 g

Sezamki	402 kcal	10,2 g	26,4 g	34,7 g
Skrobia ziemniaczana	343 kcal	0,6 g	0,1 g	83,9 g
Słonecznik, nasiona	561 kcal	24,4 g	43,7 g	24,6 g
Słonina	797 kcal	2,4 g	89,0 g	0,0 g
Smalec	880 kcal	0,0 g	99,5 g	0,0 g
Soczewica, suche nasiona	327 kcal	25,4 g	3,0 g	57,5 g
Soczewica, kielki	119 kcal	9,0 g	0,6 g	22,1 g
Soja, kielki	141 kcal	13,1 g	6,7 g	9,6 g
Soja, suche nasiona	382 kcal	34,2 g	19,6 g	32,7 g
Sola świeża	83 kcal	17,5 g	1,4 g	0,0 g
Sok ananasowy	48 kcal	0,3 g	0,1 g	11,4 g
Sok cytrynowy	30 kcal	0,4 g	0,3 g	6,4 g
Sok grejpfrutowy	40 kcal	0,5 g	0,1 g	9,2 g
Sok jabłkowy	42 kcal	0,1 g	0,1 g	10,0 g
Sok marchw. brzoskw.	44 kcal	0,5 g	0,1 g	11,3 g
Sok marchw. jabłk.	46 kcal	0,5 g	0,3 g	12,3 g
Sok marchwiowy	43 kcal	0,4 g	0,1 g	11,3 g
Sok pomarańczowy	43 kcal	0,6 g	0,1 g	9,9 g
Sok pomidorowy	13 kcal	0,8 g	0,1 g	2,6 g
Sok wielowarzywny	25 kcal	1,0 g	0,3 g	5,7 g
Sok z czarnej porzeczki	53 kcal	0,3 g	0,1 g	12,7 g
Sprite, napój	42 kcal	0,0 g	0,0 g	10,5 g
Stek wieprzowy	472 kcal	21,7 g	42,7 g	1,5 g
Surówka wielowarzywna z jogurtem	36 kcal	1,7 g	0,6 g	7,0 g
Surówka z cykorii i jabłek	162 kcal	1,0 g	16,4 g	3,8 g
Surówka z kap. białej	67 kcal	1,6 g	4,7 g	7,0 g
Surówka z kap. kwaszonej	68 kcal	0,9 g	4,7 g	7,5 g
Surówka z kap. pekińskiej	94 kcal	1,6 g	8,1 g	6,0 g
Surówka z marchwi i jabłek	59 kcal	1,0	0,3 g	16,5 g
Surówka z ogórków i pomidorów	32 kcal	1,1 g	1,8 g	3,6 g
Surówka z owoców	102 kcal	0,5 g	0,3 g	25,9 g
Surówka z owoców i warzyw	147 kcal	1,1 g	14,3 g	5,1 g
Surówka z papryki	90 kcal	1,0 g	7,5 g	6,3 g
Surówka z pomidorów	14 kcal	0,8 g	0,2 g	14,0 g
Surówka z porów z jabłkami	140 kcal	1,7 g	12,5 g	7,9 g
Surówka z rzodkiewki	93 kcal	7,5 g	3,5 g	9,3 g
Surówka z selerów	92 kcal	1,1 g	7,5 g	8,9 g
Surówka z selerów, jabłka i marchwi	60 kcal	0,9 g	0,4 g	16,5 g
Syrop truskawkowy	262 kcal	0,2 g	0,1 g	62,0 g
Szampan półsłodki, alkohol	97 kcal	0,2 g	0,0 g	7,0 g
Szampan wytrawny	83 kcal	0,1 g	0,0 g	3,4 g

Szampan słodki	117 kcal	0,2 g	0,0 g	12,0 g
Szczaw	21 kcal	1,1 g	0,8 g	4,9 g
Szczupak świeży	82 kcal	18,4 g	0,8 g	0,0 g
Szczypiorek	29 kcal	4,1 g	0,8 g	3,9 g
Szparagi	18 kcal	1,9 g	0,2 g	3,7 g
Szpinak	16 kcal	2,6 g	0,4 g	3,0 g
Szpinak mrożony	15 kcal	2,3 g	0,4 g	2,7 g
Szpinak zasmażany	83 kcal	3,7 g	6,1 g	6,2 g
Sztuka mięsa wołowego	224 kcal	30,6 g	10,3 g	3,2 g
Szynka delikatesowa z kurczaka	123 kcal	18,2 g	5,6 g	0,0 g
Szynka wiejska	253 kcal	17,1 g	20,3 g	0,9 g
Szynka wieprzowa gotowana	233 kcal	16,4 g	18,3 g	1,0 g
Szynka wołowa gotowana	107 kcal	20,9 g	2,0 g	1,1 g
Szynka z indyka	84 kcal	17,1 g	1,6 g	0,1 g
Szynka z udka kurczaka	117 kcal	17,2 g	5,3 g	0,0 g
Szynkówka wieprzowa	191 kcal	13,6 g	14,7 g	1,4 g
Śliwki	45 kcal	0,6 g	0,2 g	11,7 g
Śliwki suszone	267 kcal	3,5 g	1,2 g	68,9 g
Śliwki dżem niskosłodzony	153 kcal	0,3 g	0,1 g	37,9 g
Śliwki dżem wysokosłodzony	251 kcal	0,3 g	0,1 g	62,1 g
Śliwki, powidła	214 kcal	1,0 g	0,2 g	53,0 g
Śledź solony	218 kcal	19,8 g	15,4 g	0,0 g
Śledź świeży	162 kcal	16,3 g	10,7 g	0,0 g
Śledź w oleju, konserwa	343 kcal	19,7 g	29,4 g	0,0 g
Śledź w pomidorach, konserwa	177 kcal	13,7 g	12,8 g	1,8 g
Śmietana 12%	133 kcal	2,7 g	12,0 g	3,9 g
Śmietana 18%	184 kcal	2,5 g	18,0 g	3,6 g
Śmietanka do kawy 9%	107 kcal	2,8 g	9,0 g	4,0 g
Śmietanka kremowa 30%	287 kcal	2,2 g	30,0 g	3,1 g

Teatralny, wafel	546 kcal	8,0 g	31,0 g	58,0 g
Tic-tac, drażetki	390 kcal	0,0 g	0,0 g	97,5 g
Tłuszcz roślinny Planta	900 kcal	0,0 g	100,0 g	0,0 g
Toffifee, czekoladki	535 kcal	6,0 g	31,0 g	58,0 g
Tran	900 kcal	0,0 g	100,0 g	0,0 g
Truskawki	28 kcal	0,7 g	0,4 g	7,2 g
Truskawki w galaretkie	126 kcal	15,4 g	0,2 g	16,0
Truskawki z bitą śmietaną	127 kcal	1,1 g	10,4 g	8,4 g
Truskawki, dżem niskosłodzony	153 kcal	0,3 g	0,2 g	37,8 g
Truskawki, dżem wysokosłodzony	252 kcal	0,3 g	0,2 g	62,3 g

Tuńczyk w oleju	190 kcal	27,1 g	9,0 g	0,0 g
Tuńczyk w wodzie	96 kcal	21,0 g	1,2 g	0,0 g
Twix, baton	487 kcal	5,3 g	23,2 g	64,2 g
produkt	kalorie	białko	tłuszcze	węglowodany
Udko z kurczaka bez skóry	125 kcal	17,8 g	6,0 g	0,0 g
Udko z kurczaka ze skórą	161 kcal	17,8 g	10,0 g	0,0 g
Udziec barani	234 kcal	18,0 g	18,0 g	0,0 g
Udziec cielęcy	108 kcal	19,9 g	3,1 g	0,0 g
Wafle Familijne	533 kcal	7,1 g	29,6 g	59,5 g
Wafle Grzeński	550 kcal	8,5 g	34,5 g	51,2 g
Wafle Kinder Bueno	532 kcal	5,5 g	35,5 g	47,6 g
Wafle nadziewane	519 kcal	8,3 g	27,5 g	60,7 g
Wafle Prince Polo	534 kcal	4,8 g	31,5 g	57,5 g
Wafle Princessa	562 kcal	4,1 g	34,6 g	58,4 g
Wafle Teatralne	546 kcal	8,0 g	31,0 g	58,0 g
Wafle w czekoladzie	553 kcal	7,4 g	33,9 g	55,6 g
Wasa, pieczywo chrupkie	360 kcal	12,0 g	2,2 g	73,0 g
Wątroba cielęca	124 kcal	19,2 g	3,3 g	4,1 g
Wątroba drobiowa	136 kcal	19,1 g	6,3 g	0,6 g
Wątroba wieprzowa	130 kcal	22,0 g	3,4 g	2,6 g
Wątroba wołowa	125 kcal	20,0 g	3,1 g	4,0 g
Wątróbka wieprzowa saute	239 kcal	20,5 g	15,5 g	4,9 g
Wermut, wino	104 kcal	0,0 g	0,0 g	7,9 g
Wędzonka wołowa gotowana	102 kcal	17,8 g	3,1 g	0,5
Węgorz świeży	281 kcal	12,7 g	25,6 g	0,0 g
Węgorz wędzony	326 kcal	17,9 g	28,6 g	0,0 g
Whisky, alkohol	225 kcal	0,0 g	0,0 g	0,0 g
Wieprzowina duszona	225 kcal	11,4 g	19,8 g	1,2 g
Wieprzowina gotowana	364 kcal	22,6 g	30,0 g	3,1 g
Wieprzowina, boczek	510 kcal	10,1 g	53,0 g	0,0 g
Wieprzowina, golonka	294 kcal	18,6 g	24,7 g	0,0 g
Wieprzowina, karkówka	267 kcal	16,1 g	22,8 g	0,0 g
Wieprzowina, łopatka	257 kcal	16,0 g	21,7 g	0,0 g
Wieprzowina, podgardle	630 kcal	7,4 g	67,8 g	0,0 g
Wieprzowina, schab surowy	174 kcal	21,0 g	10,0 g	0,0 g
Wieprzowina, szynka surowa	261 kcal	18,0 g	21,3 g	0,0 g
Wieprzowina, żeberka	321 kcal	15,2 g	29,3 g	0,0 g
Wino białe półsłodkie	92 kcal	0,0 g	0,0 g	4,4 g
Wino białe półwytrawne	78 kcal	0,0 g	0,0 g	3,7 g
Wino białe wytrawne	73 kcal	0,0 g	0,0 g	2,4 g
Wino czerwone półsłodkie	96 kcal	0,0 g	0,0 g	5,5 g
Wino czerwone słodkie	106 kcal	0,1 g	0,0 g	8,2 g
Wino czerwone wytrawne	75 kcal	0,0 g	0,0 g	3,0 g
Winogrona	69 kcal	0,5 g	0,2 g	17,6 g

Wiórki kokosowe	606 kcal	5,6 g	63,2 g	27,0 g
Wiśnie	47 kcal	0,9 g	0,4 g	10,9 g
Wiśnie, dżem niskosł.	154 kcal	0,4 g	0,2 g	37,8 g
Wiśnie, dżem wysokosł.	252 kcal	0,4 g	0,2 g	61,7 g
Włoszczyzna mrożona	25 kcal	1,4 g	0,3 g	7,9 g
Wołowina, polędwica	112 kcal	20,1 g	3,5 g	0,0 g
Wołowina, pieczeń	117 kcal	20,9 g	3,6 g	0,0 g
Wołowina, rostbef	152 kcal	21,5 g	7,3 g	0,0 g
Wołowina, rozbratel	157 kcal	16,7 g	10,1 g	0,0 g
Wołowina, szponder	217 kcal	19,3 g	15,7 g	0,0 g
Wódka, średnio	225 kcal	0,0 g	0,0 g	0,0 g
Zarodki pszenne	377 kcal	27,5 g	9,4 g	45,5 g
Ziemniaki późne	85 kcal	1,9 g	0,1 g	20,5 g
Ziemniaki puree	90 kcal	2,1 g	1,4 g	18,4 g
Ziemniaki wczesne	69 kcal	1,8 g	0,1 g	16,3 g
Ziemniaki z tłuszczem	106 kcal	2,0 g	3,1 g	18,7 g
Zupa cebulowa	44 kcal	1,4 g	2,7 g	4,0 g
Zupa cytrynowa z ryżem	58 kcal	1,4 g	2,2 g	8,7 g
Zupa fasolowa	62 kcal	4,0 g	1,8 g	10,0 g
Zupa grochowa	66 kcal	4,4 g	2,4 g	8,9 g
Zupa grzybowa zabelana	26 kcal	1,3 g	1,8 g	1,3 g
Zupa jarzynowa	43 kcal	1,7 g	1,8 g	6,2 g
Zupa jesienna mrożona	27 kcal	1,6 g	0,2 g	7,2 g
Zupa kalafiorowa	28 kcal	1,6 g	0,5 g	4,9 g
Zupa kalafiorowa mrożona	22 kcal	2,0 g	0,2 g	5,5 g
Zupa neapolitańska	63 kcal	2,2 g	2,6 g	8,2 g
Zupa ogórkowa	42 kcal	1,4 g	2,0 g	5,0 g
Zupa owocowa z jabłek	42 kcal	0,1 g	0,1 g	11,8 g
Zupa pomidorowa	11 kcal	1,0 g	0,1 g	2,1 g
Zupa pomidorowa z makaronem	35 kcal	1,5 g	1,8 g	3,3 g
Zupa pomidorowa z ryżem	37 kcal	1,5 g	1,8 g	3,9 g
Zupa pomidorowa zabelana	28 kcal	1,3 g	1,8 g	1,9 g
Zupa selerowa	37 kcal	1,6 g	1,8 g	4,5 g
Zupa selerowa z grzankami	51 kcal	1,8 g	1,9 g	8,1 g
Zupa szczawiowa	40 kcal	1,6 g	2,5 g	2,9 g
Zupa szpinakowa z ziemniakami	40 kcal	2,2 g	0,9 g	6,6 g
Zupa z fasoli szparagowej	43 kcal	2,2 g	0,6 g	8,9 g
Zupa z porów z makaronem	58 kcal	2,4 g	1,4 g	10,3 g
Zupa z zielonego groszku	56 kcal	3,2 g	1,2 g	11,2 g
Zupa ziemniaczana	39 kcal	1,4 g	1,1 g	6,6 g
Żeberka wieprzowe duszone	210 kcal	7,9 g	19,2 g	2,2 g
Żółtko jaja kurzego	314 kcal	15,5 g	28,2 g	0,3 g
Żurawiny	51 kcal	0,4 g	0,1 g	19,9 g
Żurek	124 kcal	2,2 g	3,1 g	23,5 g