Dla Dobrego Samopoczucia

FOR YOU TO FEEL GOOD

Nazwa	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Kalorie
Agrest	0,8	0,2	11,8	41
Ananas	0,4	0,2	13,6	54
Ananas, plastry w syropie	0,4	0,1	21	84
Ananasy, dżem niskosłodzony	0,2	0,1	38,6	157
Arbuz	0,6	0,1	8,4	36
Awokado	2	15,3	7,4	160
Babka biszkoptowa	8,2	4,3	67,1	340
Bagietki francuskie	7,9	1,7	60,1	282
Bakłażan	1,1	0,1	6,3	21
Baleron gotowany	15,1	20,2	0,9	244
Banan	1	0,3	23,5	95
Baranina, łopatka	15,6	25	0,0	284
Baranina, udziec	18	18	0,0	232
Barszcz czerwony zabielany	2	1,4	3,3	32
Barszcz ukraiński	2,1	2,7	6,5	54
Barszcz ukraiński mrożony	1,6	0,2	7,1	28
Barszcz z boćwiną	1,5	1,7	2,5	29
Baton Bounty Milk	4,2	25,2	56,7	448
Baton Mars	3,6	18,2	68,9	451
Baton Milky Way	3,6	16,2	71,8	448
Baton Snickers	9,7	28,9	52,6	497
Baton szynkowy z indyka	14,9	9,3	0,1	143
Baton Twix	5,3	23,2	64,2	483
Baton z kurczaka	16,7	8,6	0,1	144
Befsztyk bity wiejski	19,4	19,6	1,6	258
Białko jaja kurzego	10,9	0,2	0,7	49
Bigos	5,1	9,9	3,9	119
Bitki wieprzowe	10,4	16,1	2,6	195
Bitki wieprzowe w jarzynach	10,7	16	4,3	198
Bitki wołowe	13,6	4,3	2,4	102
Bitki wołowe w jarzynach	14,3	4,4	6,6	116
Bliny ziemniaczane	5,6	16,3	23,6	257
Boćwina	2,1	0,5	5,5	17
Boeuf Strogonow	19,5	14,3	3,7	220
Bób	7,1	0,4	14	66
Brokuły	3	0,4	5,2	27

Brokuły mrożone	2,7	0,4	4,7	24
Brukselka	4,7	0,5	8,7	37
Brukselka mrożona	4,5	0,5	8,4	36
Brukselka z wody	4,2	7,1	12	110
Bryzol wołowy z polędwicy	24,6	16,6	1,4	252
Brzoskwinia	1	0,2	11,9	46
Brzoskwinie w syropie	0,4	0,1	18,2	73
Brzoskwinie, dżem niskosłodzony	0,5	0,1	38,3	155
Buchty drożdżowe	6,2	11	45,6	303
Budyń z mięsa i makaronu	10,6	4,4	23,1	171
Bułka tarta	9,7	1,9	77,6	347
Bułki grahamki	8,2	1,7	56,9	258
Bułki kajzerki	7,5	3,6	59,4	296
Bułki maślane	7,7	5,9	61,8	326
Bułki pszenne zwykłe	7,3	1,5	58,5	272
Bułki wrocławskie	7,2	4,4	57,4	293
Burak	1,8	0,1	9,5	38
Buraki mrożone, puree	1,6	0,1	8,6	34
Buraki z jabłkami	1,5	3,3	10,3	69
Buraki zasmażane	1,6	5,5	8,7	83
Buraki ze śmietaną	1,8	3,6	8,8	68
Cebula	1,4	0,4	6,9	30
Chałki	7	7	61,6	333
Chipsy bekonowe	5,9	38	52,2	537
Chipsy paprykowe	6	40	50,4	549
Chipsy solone	5,6	40,7	49,9	552
Chleb baltonowski	5,9	1,5	55,9	246
Chleb chrupki	8,7	2,4	78,9	353
Chleb Graham	7,6	1,7	49,4	226
Chleb mazowiecki	6,3	1,4	56,3	248
Chleb mieszany słonecznikowy	6,4	4,5	49,2	246
Chleb mieszany sojowy	6,8	2,7	49,6	231
Chleb praski	5,7	1,3	56,2	244
Chleb pszenny	6,8	1,4	56	249
Chleb staropolski	5	1,7	50,5	219
Chleb wiejski	5,8	1,3	55,1	239
Chleb zwykły	5,4	1,3	57	245
Chleb żytni jasny	4	1,3	57,1	241
Chleb żytni jasny mleczny	4,8	1,8	58,3	253
Chleb żytni pełnoziarnisty	6,7	1,8	53,9	253
Chleb żytni razowy	5,6	1,7	51,5	223
Chleb żytni razowy na miodzie	5,3	1,6	54,2	234
Chleb żytni razowy z soją i słonecznikiem	7,9	3,7	50,5	244
Chleb żytni wileński	4,4	1,5	52,3	225

Chrupki kukurydziane	8,9	3	78,9	352
Chrzan	4,5	0,6	18,1	67
Ciastka francuskie ze śliwkami	5	26,8	44,8	432
Ciastka Karpatki	4,7	30,9	39,1	449
Ciastka Napoleonki	5,9	17	43,6	348
Ciastka tortowe z owocami	3,2	9	47,2	276
Ciasto drożdżowe	7,4	8,2	47,7	290
Ciasto kruche podstawowe	5,2	23,8	49,9	429
Ciasto naleśnikowe bez piany	5,9	4,3	28,4	174
Ciasto naleśnikowe biszkoptowe	8,3	6	25,5	187
Cielęcina w potrawce	13,5	4	4	103
Cielęcina, łopatka	19,9	2,8	0,0	106
Cielęcina, sznyclówka	20,5	2,4	0,0	105
Cielęcina, udziec	19,9	3,1	0,0	108
Coca Cola	0,0	0,0	10,4	42
Cukier	0,0	0,0	99,8	405
Cukierki irysy	4,3	10,7	76,1	421
Cukierki krówki	4,3	10,7	76,1	421
Cukinia	1,2	0,1	3,2	15
Cykoria	1,7	0,2	4,1	21
Cytryna	0,8	0,3	9,5	36
Czarne jagody	0,8	0,6	12,2	45
Czarne porzeczki, dżem niskosłodzony	0,5	0,1	39,6	152
Czarne porzeczki, dżem wysokosłodzony	0,5	0,1	63,9	251
Czekolada biała	7,7	38,4	51	278
Czekolada deserowa	5,3	28,9	64	531
Czekolada gorzka	6,7	34,3	56,6	554
Czekolada kawowa	5,5	29	62,7	526
Czekolada mleczna	9,8	32,8	54,7	549
Czekolada mleczna z orzechami laskowymi	8,6	30,9	57,3	539
Czekolada nadziewana	3,9	17,6	68,8	450
Czereśnie	1	0,3	14,6	61
Czosnek	6,4	0,5	32,6	146
Ćwikła	1,6	0,1	10,2	41
Daktyle suszone	2	0,4	74	277
Delicje szampańskie	4,1	11,2	52,8	327
Deser ryżowy jabłkowy	2,8	3	23,9	134
Deser ryżowy waniliowy	3	2,9	23,5	133
Deser twarogowy termizowany kakaowy	13,9	6,2	11,2	156
Deser twarogowy termizowany truskawkowy	11	5,8	18,3	170
Dorsz świeży	17,7	0,7	0,0	78
Dorsz świeży, filety bez skóry	16,5	0,3	0,0	70
Dorsz w jarzynach	15,6	4,9	3,9	117
Dorsz wędzony	22,1	0,5	0,0	94

Dorsz z rusztu	22,1	9,1	0,6	172
Dorsz, filety po grecku	10,6	10,8	4,6	152
Dorsz, filety smażone panierowane	19,1	15,8	14,6	273
Dorsz, kotlet mielony	14,9	17,8	10,9	260
Dorsz, pulpety	14,2	2,6	8,8	112
Dorsz, sałatka	9,8	13,9	7,2	187
Dynia	1,3	0,3	7,7	28
Dynia z pomidorami	1,2	2,4	6,5	44
Dynia, pestki	24,5	45,8	18	556
Eklerki z bitą śmietaną	5,8	18	33,5	317
Fasola biała, suche nasiona	21,4	1,6	61,6	288
Fasola cięta konserwowa	1,5	0,2	4,5	16
Fasola szparagowa	2,4	0,2	7,6	27
Fasolka flageolet konserwowa	6,3	0,2	15	61
Fasolka po bretońsku	8	6,6	15,9	141
Fasolka szparagowa	2,9	6,9	10,3	97
Fasolka szparagowa mrożona	2,2	0,2	6,8	24
Figi suszone	3,6	1,2	78	290
Flaki	16	2,2	0,0	84
Flądra świeża	16,5	1,8	0,0	83
Galaretka z nóżek wieprzowych	16,9	14,9	0,8	202
Gęś, tuszka	14,1	31,8	0,0	339
Gołąbki z mięsem i ryżem w sosie pomidorowym	3,6	6,7	10	108
Grejpfrut	0,6	0,2	9,8	36
Groch, suche nasiona	23,8	1,4	60,2	293
Groszek zielony	6,7	0,4	17	75
Groszek zielony konserwowy	4,9	0,2	15,8	63
Groszek zielony mrożony	6,4	0,4	16,3	72
Groszek zielony z masłem	3,7	6,8	9,3	100
Gruszka	0,6	0,2	14,4	54
Gruszki w sosie waniliowym	1,6	1,1	34,8	151
Gulasz wołowy	14	9,2	2,6	148
Halibut biały świeży	20,1	1,9	0,0	98
Herbata bez cukru	0,1	0,0	0,0	0
Herbatniki	8,2	11	76,8	437
Herbatniki Corso	5	17,2	67,1	440
Herbatniki kakaowe	6,9	22,3	62,9	474
Herbatniki kokosowe	6,4	25,2	59,8	473
Herbatniki sezamowe	8,1	28,6	55,7	503
Herbatniki w czekoladzie	6,3	24	63,1	489
Herbatniki z cukrem	6,7	17,2	70,7	460
Herbatniki z nadzieniem czekoladowym	5,5	27,9	57,3	497
Herbatniki z nadzieniem owocowym	3,8	16,1	58,6	389
Indyk, mięso z piersi bez skóry	19,2	0,7	0,0	84

Indyk, mięso z podudzia ze skórą	15,7	8,9	0,0	142
Indyk, mięso z udźca ze skórą	18,4	6,4	0,0	131
Indyk, skrzydło	16,5	11,4	0,0	168
Jabłka pieczone	0,3	1,6	20,8	93
Jabłka suszone	2,1	2,1	62,3	238
Jabłka w kruchym cieście	4,1	17,4	45,3	348
Jabłko	0,4	0,4	12,1	46
Jagody, dżem niskosłodzony	0,3	0,2	38,2	153
Jagodzianki	7,1	5,4	60,6	314
Jaja gotowane	9,8	7,6	0,5	109
Jaja kurze całe	12,5	9,7	0,6	139
Jaja sadzone	9,9	14,2	0,6	168
Jajecznica	9,8	8,7	0,5	119
Jarmuż	3,3	0,7	6,1	29
Jarzyny mrożone	2,8	0,3	7,5	30
Jogurt bananowy 1,5 %	3,7	1,5	10,4	70
Jogurt jagodowy 1,5 %	3,7	1,5	8,8	62
Jogurt morelowy 1,5 %	3,7	1,5	8,9	63
Jogurt naturalny 2 %	4,3	2	6,2	60
Jogurt truskawkowy 1,5 %	3,7	1,5	8,2	60
Jogurt wiśniowy 1,5 %	3,7	1,5	8,2	61
Kabanosy	27,4	24,3	0,0	326
Kabanosy z kurczaka	22,8	17,4	0,1	247
Kaczka, tuszka	13,5	28,6	0,0	308
Kakao w proszku 16 %	18,2	0,2	50,6	448
Kalafior	2,4	0,2	5	22
Kalafior mrożony	2,2	0,2	4,5	20
Kalafior z wody	2	6,8	5,5	83
Kalarepa	2,2	0,3	6,5	29
Kapusta biała	1,7	0,2	7,4	29
Kapusta biała zasmażana	1,6	4,7	7,2	69
Kapusta czerwona	1,9	0,2	6,7	27
Kapusta kwaszona	1,1	0,2	3,4	12
Kapusta pekińska	1,2	0,2	3,2	12
Kapusta włoska	3,3	0,4	7,8	38
Kapuśniak z kapusty kwaszonej	1,4	1,2	1,6	21
Kapuśniak z kapusty słodkiej	0,7	2,1	3,2	31
Karmelki nadziewane	0,3	0,5	92	378
Karmelki twarde	0,0	0,0	98,2	399
Karp świeży	18	4,2	0,0	110
Karp w galarecie z warzywami	26,1	2,9	2,1	137
Karp z wody	16	3,7	2	102
Kasza gryczana	12,6	3,1	69,3	336
Kasza gryczana na sypko	4,5	2,3	25	132

Kasza jaglana	10,5	2,9	71,6	346
Kasza jęczmienna na mleku	2,6	2,2	8,5	63
Kasza jęczmienna perłowa	6,9	2,2	75	327
Kasza jęczmienna pęczak	8,4	2	74,9	334
Kasza manna	8,7	1,3	76,7	348
Kasza manna na mleku	2,7	2,1	9,3	67
Kasza manna na wywarze jarzynowym	0,5	0,8	3,4	21
Kasza perłowa na sypko	2,2	2	23,6	115
Kaszanka z kurczaka	9,8	11,7	16,4	204
Kawa bez cukru	0,2	0,0	0,3	2
Kefir 2 %	3,4	2	4,7	51
Keks bakaliowy	6,4	17,6	53,5	384
Ketchup	1,8	1	22,2	93
Kiełbasa jałowcowa z kurczaka	19	17,9	0,1	236
Kiełbasa krakowska sucha	25,6	24,8	0,0	323
Kiełbasa mazurska z indyka	14,8	7,7	0,1	129
Kiełbasa mortadela	12	17,7	0,0	205
Kiełbasa myśliwska sucha	27,8	20,1	0,0	291
Kiełbasa parówkowa	11	31,5	0,0	323
Kiełbasa podlaska z kurczaka	20,7	16,7	0,1	232
Kiełbasa podsuszana z kurczaka	21,7	8,4	0,0	162
Kiełbasa podwawelska	17,3	19,6	0,9	247
Kiełbasa szynkowa z indyka	17,2	2	0,2	88
Kiełbasa szynkowa z kurczaka	16,2	5	0,0	110
Kiełbasa śląska	18,4	15,3	0,0	210
Kiełbasa toruńska	20,9	20,1	0,0	263
Kiełbasa zwyczajna	17,6	15,6	0,0	209
Kiełbasa żywiecka	20,3	26,3	0,0	315
Kisiel porzeczkowy	0,3	0,1	23,3	88
Kisiel waniliowy	3,3	4,5	16,6	121
Kiszka kaszana jęczmienna	8,5	12,6	13	194
Kiszka krwista	14,2	35	9,2	404
Kiszka pasztetowa	12,5	35,7	4,3	384
Kiwi	0,9	0,5	13,9	56
Kiwi, dżem niskosłodzony	0,4	0,2	37,8	154
Klopsiki cielęce mielone	16,2	14,6	14,3	250
Klopsiki mielone z mięsa mieszanego	13,5	17,5	15,9	272
Kluski kładzione	5,1	1,3	33,8	165
Kluski lane	4,1	2	14,9	93
Kluski lane na mleku	3,6	3,1	6,8	70
Kluski śląskie2,6	2,6	3,8	32,1	169
Knedle ze śliwkami	2,7	5,9	25,8	161
Kompot z jabłek	0,2	0,1	13,2	51
Kompot z wiśni	0,2	0,1	16,9	69

Koncentrat pomidorowy 30 %	5,6	1,5	16,7	92
Koper	2,8	0,4	6,1	26
Kopytka	4	0,7	31,2	143
Kotlet cielęcy panierowany	27,1	21,3	17,4	365
Kotlet mielony z mięsa mieszanego	13	21,1	11,8	284
Kotlet schabowy panierowany	19	24,1	15,9	351
Kotlet z kurczaka smażony panierowany	19,7	15,7	7,6	248
Kotlet z kurczaka smażony saute	20,3	16,5	3,3	241
Kotlet z kury mielony	19,9	27,8	14,3	382
Kotlety z jaj	7,9	22,7	10,8	275
Kotlety ziemniaczane	4,3	12,8	29,3	241
Krem z zielonego groszku		3,8	5,9	63
Królik, tuszka	3,1	8	0,0	156
Krupnik z kaszy gryczanej	21	1,2	7,2	43
Krupnik z kaszy jęczmiennej	1,7	0,9	7,4	40
Krupnik z ryżu	1,5	1,1	7,6	43
Kukurydza	1,5	1,5	23,4	110
Kukurydza konserwowa	2,9	1,2	23,6	102
Kulebiak	7,6	12,7	20,1	222
Kura w galarecie	27,3	8,9	1,2	192
Kura, tuszka	18,5	14,3	0,0	202
Kurczak faszerowany pieczony	20,5	11,9	2,8	199
Kurczak gotowany w jarzynach	7,6	6,4	4,6	99
Kurczak pieczony	16,4	12,7	0,1	179
Kurczak, mięso z piersi bez skóry	21,5	1,3	0,0	99
Kurczak, mięso z uda ze skórą	16,8	10,2	0,0	158
Kurczak, skrzydło	19,2	12,2	0,0	186
Kurczak, tuszka	18,6	9,3	0,0	158
Kurczak, wątroba	19,1	6,3	0,6	136
Kurczak, żołądek	18,2	4,2	0,6	114
Lody mleczno-owocowe	3,9	2,5	19,4	116
Lody śmietankowe	3,2	8,5	17,6	160
Łoso. smażony saute	21,1	31,4	4,1	379
Łosoś świeży	19,9	13,6	0,0	201
Łosoś wędzony	21,5	8,4	0,0	162
Łosoś z rusztu	20,7	22,3	0,6	283
Majonez z olejem rzepakowym	1,3	79	2,6	714
Majonez z olejem słonecznikowym	1,3	79	2,6	714
Mak niebieski	20,1	42,9	24,7	478
Makaron bezjajeczny	10	1,6	78,5	363
Makaron czterojajeczny	12	3,4	76,2	377
Makaron dwujajeczny	11,5	2,6	77,4	373
Makaron na mleku	2,9	2,3	8,5	66
Makrela świeża	18,7	11,9	0,0	181

Makrela wędzona	20,7	15,5	0,0	221
Makrela, filety z czerwoną fasolą	12,4	7,3	4,4	128
Makrela, filety z warzywami	12	7,3	3,6	124
Makrela, sałatka pikantna	10,2	13,2	6,9	181
Maliny	1,3	0,3	12	29
Mandarynki	0,6	0,2	11,2	42
Marchew	1	0,2	8,7	27
Marchew mrożona	0,9	0,2	7,8	24
Marchew z groszkiem	1,7	3,1	10,8	64
Marchew zasmażana	1	4,8	8,4	69
Margaryna Bona	0,0	50	0,0	442
Margaryna Flora	0,0	60	0,0	531
Margaryna Kama	0,0	45	0,0	398
Margaryna mleczna	0,3	80	0,4	710
Margaryna Palma	0,3	80	0,4	710
Margaryna Rama	0,1	70	0,4	621
Margaryna Słoneczna	0,3	80	0,4	710
Margaryna Tina	0,0	45	0,0	442
Margaryna zwykła	0,3	80	0,4	710
Markizy	5,6	23	64,3	483
Masło ekstra	0,7	82,5	0,7	735
Masło roślinne Nova	0,0	50	0,0	442
Masło roślinne zwykłe	0,3	75	0,4	666
Masło śmietankowe	1,1	73,5	1,1	659
Maślanka 0,5 %	3,4	0,5	4,7	37
Mąka pszenna typ 500	9,2	1,2	74,9	342
Mąka pszenna typ 550	9,4	1,6	74,1	343
Medaliony z indyka	18,6	17,9	3,4	247
Melon	0,9	0,3	8,4	36
Mielonka	12,8	11,7	3,7	171
Migdały	20	52	20,5	572
Mintaj świeży	16,6	0,6	0,0	73
Miód pszczeli	0,0	0,0	79,5	324
Mizeria ze śmietaną	1	2,2	2,8	34
Mleko kozie	3,2	4,1	4,5	68
Mleko owcze	6	7	5,1	107
Mleko spożywcze 0,5 %	3,5	0,5	5,1	39
Mleko spożywcze 1,5 %	3,4	1,5	5	47
Mleko spożywcze 2 %	3,4	2	4,9	51
Mleko spożywcze 3,2 %	3,3	3,2	4,8	61
Mleko spożywcze 3,5 %	3,3	3,5	4,8	64
Mleko w proszku odtłuszczone	35,7	0,8	51,2	360
Mleko w proszku pełne	27	24	38,7	479
Mleko zagęszczone niesłodzone	6,6	7,5	9,4	131

Mleko zagęszczone słodzone	7,5	8	55,3	326
Morela	0,9	0,2	11,9	47
Morele suszone	5,4	1,2	72,2	284
Morele, dżem niskosłodzony	0,4	0,1	38,8	157
Morszczuk świeży	17,2	2,2	0,0	89
Mus jabłkowy	2,2	0,5	28,7	127
Musli z owocami suszonymi	8,4	3,4	72,2	325
Musli z rodzynkami i orzechami	11,5	12,7	62,9	375
Musztarda	5,7	6,4	22	162
Naleśniki z kapustą	3,2	9,2	15,2	147
Naleśniki z serem	10,1	10,3	27,4	242
Napój mleczny jogurtowy	4	1,9	12,1	82
Napój mleczny kakaowy	3,3	2,1	12,1	81
Napój owocowy gazowany	0,0	0,0	10,3	42
Nektarynka	0,9	0,2	11,8	48
Nerki wieprzowe	16,8	3,8	0,0	102
Nogi wieprzowe	23	20,4	0,0	274
Ogórek	0,7	0,1	2,9	13
Ogórek kwaszony	1	0,1	1,9	11
Olej kukurydziany	0,0	100	0,0	884
Olej rzepakowo-sojowy	0,0	100	0,0	884
Olej rzepakowy	0,0	100	0,0	884
Olej słonecznikowy	0,0	100	0,0	884
Olej sojowy	0,0	100	0,0	884
Oliwa z oliwek	0,0	99,6	0,2	882
Oliwki zielone marynowane	1,4	12,7	4,1	125
Omlet biszkoptowy ze szpinakiem	6,4	10,4	10,3	151
Orzechy arachidowe	25,7	46,1	19,2	560
Orzechy laskowe	14,4	63	14,9	640
Orzechy pistacjowe	20,5	48,5	25	589
Orzechy włoskie	16	60,3	18	645
Otręby pszenne	16	4,6	61,9	185
Ozór wieprzowy	16,5	11,1	0,0	165
Paluszki solone	9,9	4,9	75,2	385
Papryka czerwona	1,3	0,5	6,6	28
Papryka czerwona konserwowa	0,8	1,5	5	30
Papryka nadziewana mięsem	4,4	10,6	13,7	160
Papryka zielona	1,1	0,3	4,6	18
Paprykarz Szczeciński	9,9	11,9	8,6	178
Parówki	9,5	34,3	0,0	342
Parówki z kurczaka	10,8	22,4	4,2	259
Paszteciki drożdżowe z mięsem	8,4	18,4	28,8	308
Pasztet pieczony	17	31,2	13,5	390
Pasztet podlaski z kurczaka	6,7	21,1	3,6	228

Pasztet z kurczaka pieczony	14,4	14,3	7,5	214
Pasztet z mięsa mieszanego	15	31,1	6,6	361
Pepsi Cola	0,0	0,0	10,4	42
Pieczarka świeża	2,7	0,4	2,6	17
Pieczeń cielęca duszona	20,1	11,8	1,7	193
Pieczeń rzymska	14,4	11,4	12,7	208
Pieczeń wołowa duszona	15,8	9,5	2	155
Pieczywo tostowe	8,1	4,7	58,8	305
Pieczywo tostowe Graham	7,5	4,2	53,8	273
Piernik z bakaliami	5,9	9,8	59,4	341
Pierniki alpejskie	4	9,7	66,3	367
Pierniki beskidzkie	3,5	1,6	77,3	338
Pierogi leniwe	14,5	13,9	15,1	242
Pierogi ruskie	5,6	5	25,7	166
Pierogi z mięsem	12	11,6	17,3	219
Pierogi z serem	10,9	9,9	26,8	238
Pierogi z truskawkami	3,8	11,4	32,3	240
Pietruszka, korzeń	2,6	0,5	10,5	38
Pietruszka, nać	4,4	0,4	9	41
Pikling	21,8	14,3	0,0	215
Piwo pełne	0,5	0,0	3,8	49
Pizza mięsno-ziołowa	16,1	13,4	36,8	327
Pizza z pieczarkami i cebulą	12	13,3	32,1	289
Placki ziemniaczane	3,6	14,5	23,6	231
Planta	0,0	100	0,0	884
Płastuga świeża	17,1	1,9	0,0	86
Płatki jęczmienne	9,8	3,6	79,4	355
Płatki kukurydziane	6,9	2,5	83,6	363
Płatki owsiane	11,9	7,2	69,3	366
Płatki owsiane na mleku	2,7	2,3	8,2	63
Płatki pszenne	9	3	81	351
Płatki żytnie	6,4	3,2	82,6	343
Polędwica sopocka	19,9	9,1	0,9	165
Polędwica wołowa pieczona	19,7	9,9	2,6	168
Polędwica z indyka	15,8	4,6	0,1	105
Polędwica z piersi kurczaka	20,4	1,2	0,0	93
Pomarańcza	0,9	0,2	11,3	44
Pomarańcze, dżem niskosłodzony	0,3	0,1	39,2	159
Pomidor	0,9	0,2	3,6	15
Por	2,2	0,3	5,7	24
Porzeczki białe	1	0,2	13,1	33
Porzeczki czarne	1,3	0,2	14,9	35
Porzeczki czerwone	1,1	0,2	13,8	31
Potrawka z kurczaka	13,2	9	4,7	148

Poziomki	0,8	0,5	8,3	33
Przyprawa Jarzynka	1,9	0,4	23,3	90
Pstrąg strumieniowy świeży	19,2	2,1	0,0	97
Pstrąg tęczowy świeży	18,6	9,6	0,0	160
Ptysie z bitą śmietaną	5,4	25	25,8	346
Pulpety z mięsa mieszanego	18,7	11,1	13,4	223
Pumpernikiel	5,8	2	58,3	252
Pyzy	3,7	6,2	37,4	210
Pyzy z mięsem	7,8	14	36,2	292
Rabarbar	0,5	0,1	4,6	9
Risotto z mięsem	7,4	11,8	24,2	229
Risotto z mięsem i warzywami	6,6	10	18,3	185
Rodzynki suszone	2,3	0,5	71,2	277
Rolada biszkoptowa z dżemem	6,9	5,4	56,8	304
Rolada wieprzowa	21,1	32,5	10	412
Rolada z masą makową	9,2	15,8	44,5	340
Rożki z ciasta francuskiego z jabłkami	4,2	25,3	38,5	390
Ryż biały	6,7	0,7	78,9	344
Ryż brązowy	7,1	1,9	76,8	322
Ryż na mleku	2,7	2,1	9,1	66
Ryż na sypko	2,4	1,5	28,4	135
Ryż preparowany	6,3	1,6	84,1	361
Ryż z jabłkami	2	2,1	32,3	152
Rzepa	1,1	0,3	8,2	26
Rzodkiewka	1	0,2	4,4	14
Salami popularne	21,6	53,7	1,4	568
Salceson czarny	12,6	32	0,5	336
Salceson włoski	14,6	29,3	0,0	318
Sałata	1,4	0,2	2,9	14
Sałata zielona z olejem	0,9	4,7	3,6	55
Sałata zielona ze śmietaną	1,4	2,3	4,5	40
Sałatka jarzynowa z majonezem	2,9	16,5	10,9	192
Sałatka z czerwonej kapusty	1,4	6,5	7	83
Sandacz świeży	19,2	0,7	0,0	84
Sardyna świeża	20,6	9,6	0,0	169
Sardyna w oleju	24,1	13,9	0,0	221
Sardyna w pomidorach	17	9,9	1,4	162
Schab pieczony	30,4	18,7	0,7	291
Seler, korzeń	1,6	0,3	7,7	21
Seler, nać	1	0,2	3,6	13
Ser Brie pełnotłusty	19,8	28	0,2	329
Ser Camembert pełnotłusty	21,4	23	0,2	291
Ser Cheddar pełnotłusty	27,1	31,7	0,1	391
Ser Edamski tłusty	26,1	23,4	0,1	313

Ser Ementaler pełnotłusty	28,8	29,7	0,1	380
Ser Feta	28,8	16	1	215
Ser Gouda tłusty	27,9	22,9	0,1	316
Ser Myśliwski pełnotłusty	25,5	27,4	0,1	346
Ser Parmezan	41,5	32	0,1	452
Ser Rokpol pełnotłusty	22,6	30,6	0,1	363
Ser Salami pełnotłusty	25,2	28,1	0,1	351
Ser topiony edamski	13,5	27	1,2	298
Ser twarogowy chudy	19,8	0,5	3,5	99
Ser twarogowy półtłusty	18,7	4,7	3,7	133
Ser twarogowy tłusty	17,7	10,1	3,5	175
Ser Tylżycki pełnotłusty	26,1	27,9	0,1	353
Ser Tylżycki tłusty	27,8	25	0,1	334
Serca wieprzowe	16,9	4,8	0,0	165
Serek Fromage naturalny	10,2	37,1	2,4	379
Serek Fromage z czosnkiem	10	35,2	4	367
Serek twarogowy chudy	12,7	11	3	161
Serek twarogowy półtłusty	15,3	3,9	17,7	168
Serek twarogowy tłusty	16,8	4,2	13,3	159
Serek twarogowy ziarnisty	12,3	4,3	3,3	101
Sernik krakowski	13,8	13,4	37,7	325
Sernik wiedeński z polewą kakaową	12,5	14,5	31,5	305
Sernik z rodzynkami	13,9	13,4	39,7	333
Serwatka płynna	0,8	0,1	5,1	25
Sezamki	10,2	26,4	34,7	402
Skrobia ziemniaczana	0,6	0,1	83,9	343
Słonecznik, nasiona	24,4	43,7	24,6	561
Słonina	2,4	89	0,0	797
Smalec	0,0	99,5	0,0	880
Soczewica czerwona, suche nasiona	25,4	3	57,5	327
Soczewica, kiełki	9	0,6	22,1	119
Soja, kiełki	13,1	6,7	9,6	141
Soja, suche nasiona	34,3	19,6	32,7	382
Sok ananasowy	0,3	0,1	11,4	48
Sok cytrynowy	0,4	0,3	6,4	30
Sok grejpfrutowy	0,5	0,1	9,2	40
Sok jabłkowy	0,1	0,1	10	42
Sok marchwiowo-brzoskwiniowy	0,5	0,1	11,3	44
Sok marchwiowo-jabłkowo-pomarańczowy	0,6	0,2	11,8	44
Sok marchwiowo-jabłkowotropikalny	0,7	0,3	14	52
Sok marchwiowo-jabłkowy	0,5	0,3	12,3	46
Sok marchwiowo-pomarańczowy	0,6	0,1	10,8	40
Sok marchwiowy	0,4	0,1	11,3	43
Sok pomarańczowy	0,6	0,1	9,9	43

Sok pomidorowy	0,8	0,1	2,6	13
Sok wielowarzywny	1	0,3	5,7	25
Sok z czarnej porzeczki	0,3	0,1	12,7	53
Stek wieprzowy	21,7	42,7	1,5	472
Surówka wielowarzywna z jogurtem naturalnym	1,7	0,6	7	36
Surówka z cykorii i jabłek	1	16,4	3,8	162
Surówka z kapusty białej	1,6	4,7	7	67
Surówka z kapusty kwaszonej	0,9	4,7	7,5	68
Surówka z kapusty pekińskiej z majonezem	1,6	8,1	6	94
Surówka z kapusty pekińskiej, jabłek, papryki	1,1	3,8	5,7	53
Surówka z marchwi i jabłek	1	0,3	16,6	59
Surówka z ogórków i pomidorów	1,1	1,8	3,6	32
Surówka z owoców	0,5	0,3	25,9	102
Surówka z owoców i warzyw	1,1	14,3	5,1	147
Surówka z papryki	1	7,5	6,3	90
Surówka z pomidorów	0,8	0,2	3,2	14
Surówka z porów z jabłkami	0,8	12,5	7,9	140
Surówka z rzodkiewki	7,5	5,9	3,5	93
Surówka z selerów	1,1	7,5	8,9	92
Surówka z selerów, jabłek i marchwi	0,9	0,4	16,5	60
Szczaw	1,1	0,8	4,9	21
Szczupak świeży	18,4	0,8	0,0	82
Szczypiorek	4,1	0,8	3,9	29
Szparagi	1,9	0,2	3,7	18
Szpinak	2,6	0,4	3	16
Szpinak mrożony	2,3	0,4	2,7	15
Szpinak zasmażany	3,7	6,1	6,2	83
Sztuka mięsa wołowego	30,6	10,3	3,2	224
Szynka delikatesowa z kurczaka	18,2	5,6	0,0	123
Szynka wiejska	17,1	20,3	0,9	253
Szynka wieprzowa gotowana	16,4	18,3	1	233
Szynka wołowa gotowana	20,9	2	1,1	107
Szynka z indyka	17,1	1,6	0,1	84
Szynka z piersi kurczaka	21,2	1,2	0,2	98
Szynka z udźca kurczaka	17,2	5,3	0,0	117
Szynkówka wieprzowa	13,6	14,7	1,4	191
Śledzie zawijane, rolmopsy	8	7	3	104
Śledź marynowany	16,5	12,6	3,4	192
Śledź solony	19,8	15,4	0,0	217
Śledź świeży	16,3	10,7	0,0	161
Śledź w oleju	16,4	26,5	0,0	301
Śledź w sosie pomidorowym	13,8	9,7	4,6	159
Śledź w śmietanie	5,5	6,2	5,3	97
Śliwki	0,6	0,2	11,7	45

Śliwki suszone	3,5	1,2	68,9	267
Śliwki, dżem niskosłodzony	0,3	0,1	37,9	153
Śliwki, dżem wysokosłodzony	0,3	0,1	62,1	251
Śliwki, powidła	1	0,2	53	214
Śmietana 12 %	2,7	12	3,9	133
Śmietana 18 %	2,5	18	3,6	184
Śmietanka do kawy 9 %	2,8	9	4	107
Śmietanka kremowa 30	2,2	30	3,1	287
Truskawki	0,7	0,4	7,2	28
Truskawki w galaretce	15,4	0,2	16	126
Truskawki z bitą śmietaną	1,1	10,4	8,4	127
Truskawki, dżem niskosłodzony	0,3	0,2	37,8	153
Truskawki, dżem wysokosłodzony	0,3	0,2	62,3	252
Tuńczyk w oleju	27,1	9	0,0	190
Tuńczyk w wodzie	21	1,2	0,0	96
Wafle nadziewane	8,3	27,5	60,7	519
Wafle w czekoladzie	7,4	33,9	55,6	553
Wątroba cielęca	19,2	3,3	4,1	124
Wątroba wieprzowa	22	3,4	2,6	130
Wątroba wołowa	20	3,1	4	125
Wątróbka wieprzowa saute	20,5	15,5	4,9	239
Wędzonka wołowa gotowana	17,8	3,1	0,5	102
Węgorz wędzony	17,9	28,6	0,0	326
Wieprzowina duszona	11,4	19,8	1,2	225
Wieprzowina gotowana	22,6	30	3,1	364
Wieprzowina, boczek bez kości	10,1	53	0,0	510
Wieprzowina, golonka ze skórą	18,6	24,7	0,0	294
Wieprzowina, karkówka	16,1	22,8	0,0	267
Wieprzowina, łopatka	16	21,7	0,0	257
Wieprzowina, podgardle	7,4	67,8	0,0	630
Wieprzowina, schab surowy z kością	21	10	0,0	174
Wieprzowina, szynka surowa	18	21,3	0,0	261
Wieprzowina, żeberka	15,2	29,3	0,0	321
Winogrona	0,5	0,2	17,6	69
Wiórki kokosowe	5,6	63,2	27	606
Wiśnie	0,9	0,4	10,9	47
Wiśnie, dżem niskosłodzony	0,4	0,2	37,8	154
Wiśnie, dżem wysokosłodzony	0,4	0,2	61,7	252
Włoszczyzna mrożona	1,4	0,3	7,9	25
Wołowina, pieczeń	20,9	3,6	0,0	117
Wołowina, polędwica	20,1	3,5	0,0	113
Wołowina, rostbef	21,5	7,3	0,0	152
Wołowina, rozbratel	16,7	10,1	0,0	157
Wołowina, szponder	19,3	15,7	0,0	217

Ziemniaki późne	1,9	0,1	20,5	85
Ziemniaki puree	2,1	1,4	18,4	90
Ziemniaki wczesne	1,8	0,1	16,3	69
Ziemniaki z tłuszczem	2	3,1	18,7	106
Zupa cebulowa	1,4	2,7	4	44
Zupa cytrynowa z ryżem	1,4	2,2	8,7	58
Zupa fasolowa	4	1,8	10	62
Zupa grochowa	4,4	2,4	8,9	66
Zupa grzybowa zabielana	1,3	1,8	1,3	26
Zupa jarzynowa	1,7	1,8	6,2	43
Zupa jesienna mrożona	1,6	0,2	7,2	27
Zupa kalafiorowa	1,6	0,5	4,9	28
Zupa kalafiorowa mrożona	2	0,2	5,5	22
Zupa neapolitańska	2,2	2,6	8,2	63
Zupa ogórkowa	1,4	2	5	42
Zupa owocowa z jabłek	0,1	0,1	11,8	42
Zupa pomidorowa	1	0,1	2,1	11
Zupa pomidorowa z makaronem	1,5	1,8	3,3	35
Zupa pomidorowa z ryżem	1,5	1,8	3,9	37
Zupa pomidorowa zabielana	1,3	1,8	1,9	28
Zupa selerowa	1,6	1,8	4,5	37
Zupa selerowa z grzankami	1,8	1,9	8,1	51
Zupa szczawiowa	1,6	2,5	2,9	40
Zupa szpinakowa z ziemniakami	2,2	0,9	6,6	40
Zupa włoska mrożona	1,8	0,3	6,9	27
Zupa z fasoli szparagowej	2,2	0,6	8,9	43
Zupa z porów z makaronem	2,4	1,4	10,3	58
Zupa z porów z makaronem	3,2	1,2	11,2	56
Zupa ziemniaczana	1,4	1,1	6,6	39
Zupa zimowa mrożona	2,1	0,3	6,9	25
Żeberka wieprzowe duszone	7,9	19,2	2,2	210
Żółtko jaja kurzego	15,5	28,2	0,3	314
Żurek	2,2	3,1	23,5	124

Dla Dobrego Samopoczucia
FOR YOU TO FEEL GOOD