

KALKULATOR

Nazwa	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Kalorie na 100g	Tł. nasyc.	Tł. nienas.
Agrest	0,84	0,21	12,37	44,52	0,10	0,10
Ananas	0,41	0,20	13,97	58,38	0,10	0,10
Arbuz	0,62	0,10	9,02	38,89	0,01	0,01
Awokado	2,01	16,42	7,60	167,76	1,80	12,80
Babka biszkoptowa	8,67	4,49	68,00	351,97	1,20	2,20
Bagietki francuskie	8,51	1,85	65,08	306,86	0,20	0,90
Baleron gotowany	15,41	20,73	0,93	262,78	7,10	11,60
Banan	1,02	0,33	23,89	100,37	0,10	0,10
Baranina	15,69	27,13	0,00	302,01	12,30	10,80
Barszcz czerwony zabieleny	2,18	1,42	3,50	32,17	0,70	0,60
Barszcz ukraiński	2,10	2,73	6,77	56,34	1,00	1,50
Baton Bounty Milk	4,25	27,09	60,77	462,21	21,70	3,50
Baton Mars	3,93	18,86	72,99	463,13	11,70	6,50
Baton Milky Way	3,76	16,34	72,97	452,29	10,60	5,60
Baton Snickers	9,96	30,43	57,45	527,44	13,30	15,50
Baton Twix	5,68	25,40	68,03	504,40	12,40	10,70
Baton z kurczaka	18,20	8,71	0,10	146,76	2,60	4,90
Befszytki bity	20,88	21,17	1,75	272,90	7,50	11,10
Białko jaja kurzego	11,36	0,20	0,70	53,74	0,00	0,00
Bigos	5,36	10,18	3,93	123,01	3,00	6,20
Bitki wieprzowe	10,52	16,59	2,71	206,34	5,30	9,50
Bitki wołowe	13,75	4,53	2,56	105,84	1,50	2,60
Bliny ziemniaczane	5,60	17,16	24,43	260,09	7,20	8,20
Boćwina	2,12	0,51	6,05	18,46	0,10	0,30
Bób	7,67	0,43	14,50	67,10	0,10	0,30
Brokuły	3,10	0,43	5,51	29,39	0,10	0,20
Brukselka	4,82	0,52	9,29	39,45	0,10	0,30
Brzoskwinia	1,09	0,22	12,18	48,07	0,02	0,10
Brzoskwinie w syropie	0,44	0,10	18,55	76,62	0,01	0,04
Brzoskwinie, dżem niskosłodzony	0,53	0,11	42,02	160,09	0,01	0,07
Buchty drożdżowe	6,40	11,42	47,69	327,56	3,40	6,80
Bułka tarta	10,67	2,00	83,32	356,07	0,30	1,10
Bułki grahamki	8,59	1,81	60,23	263,05	0,20	0,90
Bułki kajzerki	7,78	3,85	63,96	299,04	0,80	2,30
Bułki maślane	8,28	6,41	62,92	327,16	1,60	3,60
Bułki pszenne zwykłe	7,91	1,64	59,39	283,50	0,20	0,80
Bułki wrocławskie	7,31	4,56	62,05	315,46	1,00	2,80
Burak	1,84	0,10	10,45	40,03	0,02	0,06
Buraki mrożone, puree	1,64	0,10	9,32	35,35	0,02	0,06
Buraki zasmażane	1,75	5,96	9,09	90,63	2,40	2,90
Buraki ze śmietaną	1,91	3,86	8,97	74,58	1,30	2,10
Cebula	1,51	0,41	7,25	32,69	0,10	0,20
Chalki	7,37	7,27	64,46	358,71	1,70	4,60
Chipsy bekonowe	6,16	39,94	56,46	537,85	15,20	22,60
Chipsy paprykowe	6,13	43,86	54,23	581,92	13,70	26,10
Chipsy solone	5,83	43,01	51,96	586,90	10,40	29,90
Chleb baltonowski	6,27	1,64	56,14	258,09	0,20	0,90
Chleb chrupki	8,92	2,60	84,82	374,64	0,30	1,30
Chleb Graham	7,71	1,82	50,49	247,28	0,20	1,00
Chleb mazowiecki	6,71	1,43	58,47	248,09	0,20	0,70
Chleb mieszany słonecznikowy	6,81	4,51	52,19	265,42	0,50	3,40
Chleb mieszany sojowy	7,21	2,81	54,36	246,52	0,40	1,80
Chleb praski	6,27	1,32	60,79	252,29	0,20	0,70
Chleb pszenny	7,02	1,42	56,59	268,67	0,20	0,80
Chleb staropolski	5,18	1,84	52,38	227,18	0,20	1,00
Chleb wiejski	6,34	1,40	58,05	249,46	0,20	0,70
Chleb zwykły	5,68	1,31	60,30	256,02	0,20	0,70
Chleb żytni jasny	4,14	1,30	57,46	249,46	0,20	0,80
Chleb żytni jasny mleczny	4,90	1,94	61,93	270,26	0,40	1,00
Chleb żytni pełnoziarnisty	7,32	1,93	58,35	249,73	0,30	1,10
Chleb żytni razowy	5,80	1,73	53,24	224,56	0,20	1,10
Chleb żytni razowy z soją i słonecznikiem	8,14	3,88	53,71	262,35	0,50	2,70
Chleb żytni wileński	4,45	1,52	53,01	239,47	0,20	0,90
Chrupki kukurydziane	9,76	3,23	81,33	363,30	0,40	2,40
Chrzan	4,55	0,61	19,44	68,63	0,10	0,40
Ciastka francuskie ze śliwkami	5,30	28,74	45,51	435,42	12,70	12,60
Ciastka Karpatki	5,14	33,72	41,24	486,95	12,20	16,90
Ciastka Napoleonki	6,03	18,55	46,27	382,05	5,20	10,70
Ciastka tortowe z owocami	3,46	9,37	50,92	276,99	3,40	4,80
Ciasto drożdżowe	7,47	8,46	49,85	311,40	3,50	3,90
Ciasto kruche	5,60	24,42	52,10	462,10	11,20	11,20
Ciasto naleśnikowe biszkoptowe	8,83	6,18	26,43	195,63	2,00	3,10
Cielęcina w potrawce	14,22	4,21	4,37	112,16	1,00	2,60
Cielęcina, łopatka	20,45	2,99	0,00	106,11	1,00	1,40
Cielęcina, sznycelówka	21,23	2,56	0,00	107,67	0,90	1,20
Cielęcina, udziec	21,33	3,38	0,00	116,04	1,20	1,40
Coca Cola	0,00	0,00	10,66	46,05	0,00	0,00
Cukier	0,00	0,00	107,58	431,33	0,00	0,00
Cukierki irysy	4,40	11,53	77,58	454,94	6,40	3,80
Cukierki krówki	4,56	11,60	78,00	440,20	6,40	3,80
Cukinia	1,24	0,10	3,44	15,57	0,01	0,01
Cykorja	1,85	0,21	4,51	22,69	0,04	0,10

KALKULATOR

Cytryna	0,82	0,32	9,64	39,55	0,10	0,10
Czarne jagody	0,82	0,61	12,51	46,83	0,10	0,50
Czarne porzeczki, dżem niskosłodzony	0,53	0,10	41,03	163,22	0,01	0,04
Czarne porzeczki, dżem wysokosłodzony	0,54	0,11	69,02	252,16	0,01	0,04
Czekolada biała	8,07	42,07	53,87	553,91	24,90	11,60
Czekolada deserowa	5,36	31,10	66,12	533,93	17,90	9,60
Czekolada gorzka	7,15	35,35	59,29	602,45	21,40	11,50
Czekolada kawowa	5,51	29,61	64,87	565,96	17,90	9,80
Czekolada mleczna	9,87	33,10	56,75	596,27	20,50	10,70
Czekolada mleczna z orzechami laskowymi	8,95	32,57	58,51	562,03	18,90	10,50
Czekolada nadziewana	3,93	19,07	74,91	458,91	10,30	6,40
Czereśnie	1,10	0,32	15,98	65,50	0,10	0,20
Czosnek	6,44	0,53	32,86	150,02	0,10	0,30
Ćwikła	1,63	0,11	10,73	43,22	0,02	0,06
Daktyle suszone	2,03	0,43	80,23	292,63	0,10	0,30
Delicje szampańskie	4,20	12,20	57,90	333,38	6,80	4,00
Deser ryżowy jabłkowy	3,00	3,27	25,83	136,90	2,00	1,00
Deser twarogowy termizowany truskawkowy	11,01	6,11	19,62	184,38	3,40	2,10
Dorsz świeży	17,84	0,76	0,00	78,52	0,10	0,30
Dorsz w jarzynach	16,04	4,93	4,03	117,17	1,00	3,60
Dorsz wędzony	22,81	0,51	0,00	94,41	0,10	0,20
Dorsz z rusztu	22,42	9,69	0,61	184,55	2,90	5,50
Dorsz, filety smażone panierowane	20,46	16,73	15,54	290,89	1,40	13,40
Dorsz, kotlet mielony	16,07	18,58	11,61	273,31	1,60	15,30
Dorsz, pulpety	14,36	2,69	9,28	120,94	1,40	0,90
Dorsz, sałatka	10,28	14,61	7,87	198,26	1,00	12,10
Dynia	1,40	0,31	8,18	30,80	0,10	0,20
Dynia, pestki	25,71	49,76	18,54	583,02	8,70	36,40
Eklerki z bitą śmietaną	5,91	18,57	35,05	322,57	8,00	8,60
Fasola biała, suche nasiona	21,78	1,63	65,61	305,44	0,20	1,00
Fasola cięta konserwowa	1,50	0,20	4,87	16,78	0,10	0,10
Fasola szparagowa	2,53	0,22	7,90	29,27	0,10	0,10
Fasolka po bretońsku	8,21	7,17	16,31	152,01	1,90	4,30
Fasolka szparagowa	3,06	7,10	11,18	101,59	4,60	1,90
Figi suszone	3,86	1,22	84,46	312,18	0,20	0,80
Flaki	16,39	2,22	0,00	88,72	1,00	0,70
Flądra świeża	17,60	1,93	0,00	85,69	0,30	0,80
Gęś, tuszka	15,41	33,50	0,00	358,28	7,30	22,30
Grejfrut	0,62	0,20	9,98	38,74	0,10	0,10
Groch, suche nasiona	24,21	1,44	60,78	302,63	0,20	0,80
Groszek zielony	6,74	0,42	17,05	81,84	0,20	0,20
Groszek zielony konserwowy	5,37	0,21	17,37	67,03	0,01	0,10
Groszek zielony z masłem	3,85	6,93	10,17	105,38	4,60	1,90
Gruszka	0,63	0,21	15,39	56,93	0,10	0,10
Gulasz wołowy	15,16	9,97	2,85	149,29	1,60	7,10
Halibut biały świeży	20,80	2,07	0,00	101,11	0,30	1,00
Herbata bez cukru	0,11	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Herbatniki	8,44	11,59	80,13	439,27	1,40	7,80
Herbatniki Corso	5,33	18,36	71,81	474,42	7,50	8,50
Herbatniki sezamowe	8,34	28,80	56,29	547,41	9,90	15,70
Herbatniki w czekoladzie	6,92	25,19	67,55	505,25	13,20	9,90
Herbatniki z cukrem	6,87	18,29	75,37	476,13	7,40	8,50
Herbatniki z nadzieniem czekoladowym	5,81	29,91	59,98	538,47	12,00	14,30
Herbatniki z nadzieniem owocowym	4,04	16,45	62,86	402,70	7,10	8,00
Indyk, mięso z piersi	19,26	0,72	0,00	89,33	0,20	0,50
Indyk, skrzydło	17,84	12,41	0,00	177,20	3,20	7,60
Jabłka pieczone	0,31	1,72	22,76	95,05	0,90	0,40
Jabłka suszone	2,10	2,23	63,05	247,32	0,20	0,50
Jabłka w kruchym cieście	4,12	18,22	47,70	367,02	5,20	11,20
Jabłko	0,42	0,42	12,44	49,99	0,10	0,10
Jagody, dżem niskosłodzony	0,33	0,21	38,86	163,24	0,01	0,10
Jagodzianki	7,25	5,82	62,08	317,22	1,50	3,20
Jaja gotowane	10,40	7,99	0,54	113,21	2,40	4,00
Jaja kurze całe	12,97	10,30	0,64	152,57	3,00	5,10
Jaja sadzone	10,61	14,99	0,65	181,62	6,90	5,70
Jajecznicza	10,37	9,38	0,51	121,51	2,70	4,60
Jarmuż	3,45	0,70	6,35	30,87	0,10	0,30
Jarzynny mrożony	2,98	0,33	8,02	32,74	0,10	0,10
Jogurt bananowy 1.5 %	4,00	1,53	10,78	73,56	0,90	0,50
Jogurt jagodowy 1.5 %	3,71	1,63	9,57	66,24	0,90	0,60
Jogurt morelowy 1.5 %	3,96	1,60	9,57	64,55	0,90	0,50
Jogurt naturalny 2 %	4,72	2,13	6,46	65,44	1,20	0,70
Jogurt truskawkowy 1.5 %	4,03	1,62	8,64	63,25	0,90	0,60
Jogurt wiśniowy 1.5 %	3,93	1,56	8,69	62,88	0,90	0,60
Kabanosy	28,71	25,24	0,00	356,88	8,60	14,10
Kabanosy z kurczaka	24,19	17,70	0,10	267,91	5,60	10,00
Kaczka, tuszka	13,60	30,05	0,00	316,88	7,40	19,20
Kakao w proszku	19,55	23,16	52,05	460,17	12,70	7,90
Kalafior	2,43	0,21	5,40	23,58	0,03	0,10
Kalarepa	2,33	0,33	7,10	31,10	0,03	0,20
Kapusta biała	1,77	0,21	7,69	30,65	0,03	0,10
Kapusta czerwona	1,97	0,22	7,04	27,70	0,04	0,10
Kapusta kwaszona	1,20	0,21	3,47	12,69	0,10	0,10
Kapusta pekińska	1,22	0,22	3,41	12,93	0,05	0,10
Kapusta włoska	3,36	0,43	8,09	39,13	0,10	0,30

KALKULATOR

Kapuśniak z kapusty kwaszonej	1,43	1,23	1,70	21,24	0,40	0,70
Kapuśniak z kapusty słodkiej	0,72	2,11	3,21	33,26	0,80	1,10
Karmelki nadziewane	0,31	0,52	93,23	403,25	0,30	0,20
Karmelki twarde	0,00	0,00	101,29	403,65	0,00	0,00
Karp świeży	18,24	4,62	0,00	116,29	0,70	2,20
Karp w galarecie z warzywami	26,76	2,93	2,16	143,54	0,50	1,50
Karp z wody	17,37	4,06	2,01	106,35	0,60	1,90
Kasza gryczana	12,87	3,27	73,11	357,45	0,60	2,10
Kasza gryczana na sypko	4,94	2,40	26,50	133,91	0,50	1,60
Kasza jaglana	11,10	2,94	72,63	371,59	0,60	1,90
Kasza jęczmienna na mleku	2,70	2,40	8,95	66,10	1,30	0,80
Kasza jęczmienna perłowa	7,50	2,28	78,58	343,12	0,40	1,20
Kasza jęczmienna pęczak	9,13	2,02	76,64	354,71	0,40	1,10
Kasza manna	9,02	1,38	83,80	369,87	0,20	0,70
Kasza manna na mleku	2,84	2,20	9,59	70,94	1,20	0,70
Kasza manna na wywarze jarzynowym	0,52	0,85	3,48	22,68	0,50	0,30
Kasza perłowa na sypko	2,21	2,10	24,50	118,00	0,40	1,40
Kaszanka z kurczaka	9,99	12,83	17,03	224,25	3,70	6,60
Kawa bez cukru	0,22	0,00	0,33	2,15	0,00	0,00
Kefir 2 %	3,56	2,17	4,80	52,21	1,20	0,70
Keks bakaliowy	7,01	19,14	54,72	392,33	7,10	9,30
Ketchup	1,95	1,04	22,41	95,91	0,20	0,60
Kielbasa jałowcowa z kurczaka	19,07	18,93	0,11	241,53	5,30	10,40
Kielbasa krakowska sucha	25,94	25,98	0,00	334,97	8,40	14,50
Kielbasa mazurska z indyka	15,76	7,73	0,11	131,30	2,40	4,80
Kielbasa mortadela	13,11	18,09	0,00	222,75	6,10	9,90
Kielbasa myśliwska sucha	28,72	21,30	0,00	311,11	7,50	11,20
Kielbasa parówkowa	11,82	33,18	0,00	335,39	10,60	18,00
Kielbasa podlaska z kurczaka	20,86	17,36	0,10	250,60	5,20	9,70
Kielbasa szynkowa z indyka	18,06	2,15	0,20	92,94	0,60	1,30
Kielbasa szynkowa z kurczaka	16,23	5,22	0,00	112,58	1,20	2,90
Kielbasa śląska	19,36	16,32	0,00	228,33	5,40	8,90
Kielbasa toruńska	21,02	21,63	0,00	287,96	7,20	11,30
Kielbasa zwyczajna	18,04	16,98	0,00	216,62	5,70	8,60
Kielbasa żywiecka	22,27	28,59	0,00	341,15	9,00	14,90
Kisiel porzeczkowy	0,31	0,11	24,94	95,62	0,01	0,03
Kisiel waniliowy	3,35	4,84	17,12	124,12	2,60	1,60
Kiszka kaszana jęczmienna	9,05	12,62	14,05	207,50	4,30	7,20
Kiszka pasztetowa	13,45	36,48	4,32	411,01	12,40	20,30
Kiwi	0,98	0,54	14,91	60,00	0,10	0,40
Kiwi, dżem niskosłodzony	0,43	0,22	39,93	155,33	0,04	0,10
Klopsiki cielęce mielone	16,56	14,85	15,25	268,34	3,60	10,00
Klopsiki mielone z mięsa mieszanego	14,67	18,83	15,98	273,92	4,10	12,20
Kluski kładzione	5,15	1,36	36,26	165,43	0,30	0,70
Kluski lane	4,31	2,03	14,97	96,29	0,60	1,00
Kluski śląskie	2,72	4,02	34,98	169,11	0,80	2,80
Knedle ze śliwkami	2,76	6,11	27,61	176,70	3,80	1,70
Kompot z jabłek	0,21	0,10	13,74	52,40	0,01	0,04
Kompot z wiśni	0,21	0,11	18,59	71,20	0,02	0,06
Koncentrat pomidorowy 30 %	6,13	1,59	17,45	93,82	0,30	0,90
Koper	2,96	0,42	6,60	27,32	0,10	0,30
Kopytka	4,33	0,75	33,88	146,81	0,20	0,40
Kotlet cielęcy panierowany	27,29	22,88	18,92	394,61	4,70	15,10
Kotlet mielony z mięsa mieszanego	13,47	22,78	11,94	299,77	4,40	15,30
Kotlet schabowy panierowany	19,34	25,86	17,34	357,99	4,10	18,50
Kotlet z kurczaka smażony panierowany	21,61	16,64	7,82	250,64	7,40	7,20
Kotlet z kury mielony	20,69	29,56	14,93	419,03	8,50	16,80
Kotlety z jaj	8,42	23,20	10,80	297,65	11,70	9,20
Kotlety ziemniaczane	4,68	12,93	29,47	261,28	1,10	10,90
Krem z zielonego groszku	3,31	4,12	6,42	68,14	2,20	1,30
Królik, tuszka	22,59	8,73	0,00	171,49	3,30	4,10
Krupnik z kaszy gryczanej	1,71	1,28	7,65	43,42	0,30	0,80
Krupnik z kaszy jęczmiennej	1,58	0,93	7,81	42,25	0,20	0,60
Krupnik z ryżu	1,59	1,15	8,09	44,18	0,30	0,80
Kukurydza	3,85	1,63	23,89	120,55	0,20	1,10
Kukurydza konserwowa	3,04	1,31	25,86	107,17	0,20	0,80
Kulebiak	8,03	13,74	20,14	230,83	2,70	9,10
Kura w galarecie	29,78	9,15	1,27	204,03	2,00	5,80
Kura, tuszka	20,27	14,98	0,00	206,50	3,20	9,40
Kurczak faszerowany pieczony	22,29	12,86	3,01	201,72	3,50	7,30
Kurczak gotowany w jarzynach	8,08	6,83	4,87	100,42	1,70	4,30
Kurczak pieczony	16,79	12,96	0,11	193,52	3,40	8,40
Kurczak, mięso z piersi bez skóry	21,51	1,39	0,00	103,32	0,30	0,60
Kurczak, skrzydło	20,68	13,35	0,00	187,65	3,70	7,30
Kurczak, tuszka	19,30	9,60	0,00	170,69	2,60	5,90
Kurczak, wątroba	20,92	6,58	0,65	141,29	2,10	2,50
Kurczak, żołądek	18,45	4,29	0,62	122,26	1,00	2,30
Lody mleczno-owocowe	3,92	2,59	20,32	117,12	1,50	0,90
Lody śmietankowe	3,48	8,88	18,75	165,95	5,10	2,90
Łosoś smażony	22,12	32,83	4,43	390,07	6,50	23,70
Łosoś świeży	21,41	14,51	0,00	201,63	2,90	10,30
Łosoś wędzony	21,52	8,70	0,00	171,55	1,70	5,40
Mak	20,42	45,75	26,60	490,50	5,50	33,50
Makaron bezjajeczny	10,19	1,61	83,24	387,73	0,20	0,80
Makaron czterojąeczny	12,72	3,48	78,51	384,19	0,80	1,70

KALKULATOR

Makaron dwujajeczny	12,04	2,65	81,15	396,27	0,50	1,30
Makaron na mleku	2,97	2,40	9,29	66,92	1,30	0,80
Makrela świeża	19,11	12,81	0,00	190,96	3,40	7,30
Makrela wędzona	21,42	15,60	0,00	237,20	3,90	9,60
Makrela. filety z czerwoną fasolą	13,02	7,93	4,83	135,38	2,10	4,50
Makrela. filety z warzywami	12,01	7,48	3,63	129,80	2,10	4,50
Makrela. sałatka pikantna	10,51	13,85	6,93	185,30	2,20	10,00
Maliny	1,34	0,33	13,20	31,82	0,01	0,10
Mandarynki	0,61	0,21	12,16	42,06	0,10	0,10
Marchew	1,02	0,21	8,75	28,39	0,04	0,10
Marchew mrożona	0,91	0,22	8,41	25,21	0,10	0,10
Marchew zasmażana	1,05	5,06	8,42	71,72	3,20	1,30
Margaryna Bona	0,00	53,05	0,00	470,71	15,50	32,30
Margaryna Kama	0,00	46,26	0,00	403,61	12,90	30,10
Margaryna mleczna	0,31	81,92	0,43	734,17	24,10	52,30
Margaryna Rama	0,11	75,89	0,41	668,55	23,40	43,40
Margaryna Słoneczna	0,32	83,42	0,41	716,97	19,90	56,70
Margaryna Tina	0,00	46,75	0,00	447,45	11,50	31,50
Margaryna zwykła	0,33	84,13	0,41	771,22	16,90	59,20
Markizy	5,80	23,23	68,67	485,69	10,20	11,50
Masto ekstra	0,75	90,42	0,73	748,63	54,70	23,60
Masto roślinne Nova	0,00	52,64	0,00	457,17	12,00	35,60
Masto roślinne zwykłe	0,33	82,12	0,42	712,48	15,00	56,60
Masto śmietankowe	1,21	74,33	1,15	675,17	50,30	19,50
Maślanka 0.5 %	3,53	0,52	5,16	40,63	0,30	0,10
Mąka pszenna	9,45	1,23	76,31	358,85	0,20	0,60
Medaliony z indyka	19,32	18,48	3,43	257,53	8,60	4,50
Melon	0,98	0,31	8,41	37,72	0,10	0,10
Mielonka	13,97	11,77	3,71	176,34	4,10	6,70
Migdały	21,40	52,15	20,64	578,36	4,70	44,60
Mintaj świeży	18,08	0,65	0,00	76,65	0,10	0,30
Miód pszczelej	0,00	0,00	82,15	335,69	0,00	0,00
Mizeria ze śmietaną	1,02	2,40	2,88	34,13	1,30	0,80
Mleko kozie	3,48	4,43	4,52	72,85	2,30	1,20
Mleko owcze	6,33	7,66	5,22	113,86	4,30	2,00
Mleko spożywcze 0.5 %	3,73	0,55	5,55	40,05	0,30	0,10
Mleko spożywcze 1.5 %	3,71	1,64	5,37	50,75	1,00	0,40
Mleko spożywcze 2 %	3,46	2,02	5,17	53,72	1,20	0,70
Mleko spożywcze 3.2 %	3,50	3,24	4,99	62,09	1,90	1,10
Mleko spożywcze 3.5 %	3,45	3,62	4,97	68,79	2,10	1,20
Mleko w proszku odtuszczone	37,21	0,85	52,73	390,40	0,50	0,20
Mleko w proszku pełne	28,52	25,33	40,33	510,79	14,30	8,30
Mleko zagęszczone niesłodzone	7,20	7,98	9,97	141,69	4,50	2,60
Mleko zagęszczone słodzone	7,56	8,27	60,17	333,66	4,80	2,80
Morela	0,98	0,21	12,59	50,43	0,01	0,10
Morele suszone	5,41	1,20	74,73	294,06	0,10	0,80
Morele. dżem niskosłodzony	0,42	0,10	41,12	166,12	0,01	0,06
Morszczuk świeży	18,03	2,26	0,00	96,35	0,50	1,40
Mus jabłkowy	2,27	0,52	31,48	128,60	0,10	0,10
Musli z owocami suszonymi	8,50	3,65	78,41	331,03	0,60	2,30
Musli z rodzynkami i orzechami	11,55	13,40	65,12	390,66	1,30	10,40
Musztarda	5,81	6,52	22,50	163,95	0,20	5,50
Naleśniki z kapustą	3,34	9,60	15,93	153,33	3,80	4,80
Naleśniki z serem	10,62	10,76	29,46	263,73	5,80	3,70
Napój mleczny jogurtowy	4,14	2,06	12,50	88,84	1,10	0,70
Napój mleczny kakaowy	3,46	2,22	12,75	88,41	1,30	0,80
Napój owocowy gazowany	0,00	0,00	10,60	45,35	0,00	0,00
Nektarynka	0,98	0,21	12,68	52,31	0,01	0,10
Nogi wieprzowe	25,22	22,15	0,00	287,67	7,10	11,80
Ogórek	0,72	0,10	2,99	13,04	0,03	0,04
Ogórek kwaszony	1,05	0,10	1,92	11,85	0,03	0,04
Olej kukurydziany	0,00	101,74	0,00	971,10	12,30	83,20
Olej rzepakowo-sojowy	0,00	107,74	0,00	901,52	6,60	88,90
Olej rzepakowy	0,00	109,17	0,00	890,52	7,10	88,30
Olej słonecznikowy	0,00	109,29	0,00	900,16	10,30	84,50
Olej sojowy	0,00	102,73	0,00	911,57	12,00	83,60
Oliwa z oliwek	0,00	104,64	0,21	887,81	14,90	80,70
Oliwki zielone marynowane	1,42	13,08	4,30	129,40	1,80	10,30
Orzechy arachidowe	28,04	46,40	19,53	584,16	6,10	37,50
Orzechy laskowe	14,78	68,79	15,75	648,23	4,50	55,40
Orzechy pistacjowe	22,52	51,59	26,40	617,50	6,10	39,80
Orzechy włoskie	16,38	60,37	19,50	698,10	6,60	50,60
Otręby pszenne	16,68	4,91	63,97	200,78	0,80	3,00
Ozór wieprzowy	18,05	11,86	0,00	170,46	3,70	6,40
Paluszki solone	10,75	4,91	75,58	406,67	0,90	3,50
Papryka czerwona	1,32	0,51	6,68	28,74	0,10	0,30
Papryka czerwona konserwowa	0,83	1,55	5,34	30,89	0,30	0,90
Papryka zielona	1,18	0,33	4,63	18,62	0,10	0,20
Paprykarz Szczeciński	10,00	12,00	8,62	188,85	0,80	10,40
Parówki	10,44	36,44	0,00	358,79	11,70	19,30
Parówki z kurczaka	11,80	22,74	4,53	273,95	7,50	12,90
Paszтет pieczony	18,45	33,41	14,05	405,03	13,00	18,10
Paszтет z mięsa mieszanego	16,11	32,62	6,94	378,60	11,00	17,50
Pepsi	0,00	0,00	11,10	45,85	0,00	0,00
Pieczarka świeża	2,96	0,42	2,70	18,66	0,10	0,30

KALKULATOR

Pieczeń cielęca duszona	20,45	12,06	1,75	204,65	1,70	9,40
Pieczeń rzymska	15,61	11,79	12,96	213,72	3,70	6,80
Pieczeń wołowa duszona	16,81	10,37	2,04	157,88	1,80	7,20
Pieczyno tostowe	8,20	4,91	63,00	317,44	1,30	1,80
Piernik z bakaliami	6,22	10,38	63,39	345,40	2,70	6,40
Pierniki alpejskie	4,12	10,00	72,54	374,95	5,90	3,40
Pierniki beskidzkie	3,73	1,69	78,64	353,34	0,40	0,90
Pierogi leniwe	15,90	14,11	16,16	263,33	5,80	7,20
Pierogi ruskie	6,00	5,41	27,96	178,64	3,10	1,60
Pierogi z mięsem	12,96	12,24	17,64	227,67	3,70	6,90
Pierogi z serem	11,54	10,75	28,93	259,08	5,80	3,40
Pierogi z truskawkami	3,96	12,27	34,34	242,03	7,40	3,30
Pietruszka. korzeń	2,63	0,54	11,42	39,63	0,10	0,30
Pietruszka. nać	4,82	0,42	9,38	41,94	0,10	0,20
Pikling	23,77	15,02	0,00	233,31	2,10	11,20
Piwo pełne	0,51	0,00	3,98	53,24	0,00	0,00
Pizza mięsno-ziolowa	16,11	14,64	37,83	355,05	5,00	7,20
Placki ziemniaczane	3,89	15,61	25,87	239,65	1,30	12,40
Płatki jęczmienne	10,74	3,81	82,52	359,19	0,80	2,40
Płatki kukurydziane	7,37	2,51	88,67	398,46	0,50	1,50
Płatki owsiane	12,28	7,51	74,80	373,78	1,30	5,50
Płatki owsiane na mleku	2,79	2,51	8,32	65,04	1,10	1,00
Płatki pszenne	9,83	3,03	86,48	360,31	0,80	1,50
Płatki żytnie	6,55	3,51	89,86	374,31	0,90	1,20
Poledwica sopocka	21,00	9,62	0,97	167,70	3,20	5,20
Poledwica wołowa pieczona	21,61	10,58	2,78	176,65	3,20	6,20
Poledwica z indyka	16,84	4,92	0,10	111,27	1,30	3,30
Poledwica z piersi kurczaka	21,05	1,25	0,00	94,03	0,30	0,60
Pomarańcza	0,90	0,20	11,93	45,27	0,02	0,10
Pomarańcze. dżem niskosłodzony	0,32	0,10	42,98	160,31	0,01	0,02
Pomidor	0,96	0,20	3,90	16,13	0,10	0,10
Por	2,29	0,30	6,19	24,02	0,10	0,20
Porzeczki białe	1,01	0,20	14,26	35,37	0,10	0,10
Porzeczki czarne	1,36	0,21	16,35	37,83	0,10	0,10
Porzeczki czerwone	1,21	0,20	15,08	32,17	0,10	0,10
Potrąwka z kurczaka	14,28	9,42	5,06	150,50	3,60	4,70
Pozioni	0,80	0,54	8,91	35,37	0,10	0,30
Przyprawa Jarzynka	1,93	0,40	23,47	94,80	0,10	0,30
Pstrąg	19,41	2,27	0,00	102,09	0,10	1,10
Płysie z bitą śmietaną	5,76	26,45	26,20	355,17	12,70	10,60
Pulpety z mięsa mieszanego	19,20	11,58	14,36	230,83	4,00	6,10
Pyzy	4,04	6,64	41,00	216,82	1,90	3,70
Pyzy z mięsem	8,07	14,67	38,54	313,75	4,80	8,00
Rabarbar	0,52	0,11	4,68	9,76	0,02	0,05
Risotto z mięsem	8,14	11,92	26,07	247,67	2,60	8,50
Risotto z mięsem i warzywami	7,02	10,26	18,41	195,24	4,60	4,70
Rodzynki suszone	2,46	0,53	74,83	291,10	0,20	0,20
Rolada biszkoptowa z dżemem	7,51	5,90	57,75	311,86	1,70	2,40
Rolada wieprzowa	22,93	34,88	10,88	423,63	13,20	16,80
Rolada z masą makową	9,97	17,11	45,13	358,12	3,80	10,60
Różki z ciasta francuskiego z jabłkami	4,61	27,39	39,92	425,16	11,90	11,80
Ryż biały	7,04	0,72	82,82	367,27	0,20	0,40
Ryż brązowy	7,38	1,98	80,57	337,44	0,50	1,30
Ryż na mleku	2,92	2,28	9,52	71,82	1,30	0,70
Ryż na sytko	2,46	1,51	31,07	137,23	0,40	1,00
Ryż preparowany	6,63	1,67	84,65	381,99	0,40	1,00
Ryż z jabłkami	2,08	2,28	33,37	164,48	0,50	1,40
Rzepa	1,10	0,30	8,36	26,67	0,10	0,10
Rzodkiewka	1,00	0,22	4,53	14,16	0,10	0,10
Salami popularne	22,75	53,79	1,45	605,71	17,60	30,70
Salceson czarny	12,70	34,71	0,51	348,08	8,00	24,00
Salata	1,45	0,21	3,02	14,89	0,10	0,10
Salata zielona z olejem	0,92	4,97	3,60	60,13	0,50	3,90
Salata zielona ze śmietaną	1,46	2,41	4,83	42,05	1,30	0,90
Salatka jarzynowa z majonezem	3,17	16,82	11,48	198,52	1,30	14,40
Salatka z czerwonej kapusty	1,45	6,99	7,34	89,34	0,70	5,40
Sandacz świeży	20,63	0,74	0,00	87,74	0,10	0,40
Sardyna świeża	21,44	10,23	0,00	169,05	2,60	4,10
Sardyna w oleju	26,29	14,16	0,00	235,10	2,20	9,80
Sardyna w pomidorach	17,10	10,22	1,54	177,66	2,80	6,00
Schab pieczony	32,85	19,65	0,76	299,61	5,40	12,00
Seler. korzeń	1,60	0,31	7,95	22,71	0,10	0,10
Seler. nać	1,04	0,21	3,86	14,13	0,10	0,10
Ser Camembert pełnotłusty	22,80	24,14	0,20	318,94	13,70	7,90
Ser Cheddar pełnotłusty	29,06	33,46	0,10	397,35	18,90	11,00
Ser Edamski tłusty	26,44	25,34	0,11	342,74	14,00	8,10
Ser Ementaler pełnotłusty	29,83	31,21	0,10	396,66	17,70	10,30
Ser Feta	17,01	17,47	1,10	232,51	10,30	4,30
Ser Gouda tłusty	29,55	25,17	0,11	331,11	13,70	7,90
Ser Myśliwski pełnotłusty	26,05	28,44	0,10	369,39	16,40	9,60
Ser Parmezan	44,76	33,07	0,10	466,61	20,70	8,50
Ser Rokpol pełnotłusty	23,71	33,03	0,11	389,66	18,30	10,60
Ser Salami pełnotłusty	26,17	30,54	0,11	376,10	16,80	9,70
Ser topiony edamski	14,07	28,33	1,21	322,18	16,10	9,30
Ser twarogowy chudy	20,62	0,50	3,62	107,55	0,30	0,20

KALKULATOR

Ser twarogowy półtłusty	20,27	4,76	3,90	143,81	2,80	1,70
Ser twarogowy tłusty	18,95	10,94	3,65	188,20	6,00	3,60
Serca wieprzowe	16,99	5,14	0,00	177,16	2,30	1,40
Serek Fromage naturalny	10,70	40,34	2,54	392,12	25,10	10,10
Serek Fromage z czosnkiem	10,28	36,01	4,33	381,98	23,90	9,60
Serek twarogowy homogenizowany pełnotłusty	13,33	11,32	3,30	167,05	6,50	3,80
Serek twarogowy homogenizowany truskawkowy	15,38	4,06	18,56	168,91	2,30	1,40
Serek twarogowy homogenizowany waniliowy	17,66	4,47	14,03	169,42	2,50	1,50
Serek twarogowy ziarnisty	12,30	4,43	3,43	104,09	2,60	1,10
Sernik krakowski	14,67	13,65	38,52	337,85	6,40	6,20
Sernik wiedeński z polewą kakaową	13,44	15,30	34,39	313,74	6,00	7,10
Sernik z rodzynkami	15,19	13,88	40,17	359,13	6,40	6,30
Serwatka płynna	0,85	0,11	5,40	25,80	0,05	0,02
Sezamki	11,07	26,60	36,74	421,74	2,90	17,90
Skrobia ziemniaczana	0,65	0,11	84,22	361,75	0,01	0,05
Słonecznik. nasiona	25,90	45,86	26,48	587,78	4,40	37,20
Słonina	2,51	90,96	0,00	836,16	27,60	52,40
Smalec	0,00	108,18	0,00	900,45	43,60	52,00
Soja. kielki	13,79	7,14	9,87	148,79	0,80	4,60
Soja. suche nasiona	34,69	21,40	35,37	412,02	2,80	15,40
Sok ananasowy	0,31	0,10	12,24	50,56	0,01	0,01
Sok cytrynowy	0,40	0,30	6,72	31,09	0,10	0,10
Sok grejfrutowy	0,51	0,10	9,98	43,69	0,03	0,05
Sok jabłkowy	0,10	0,10	10,72	45,48	0,01	0,02
Sok marchwiowo-brzoskwiniowy	0,50	0,11	11,80	47,04	0,01	0,06
Sok marchwiowo-jabłkowo-pomarańczowy	0,65	0,20	12,58	47,74	0,10	0,10
Sok marchwiowo-jabłkowo-tropikalny	0,70	0,32	14,23	52,68	0,10	0,10
Sok marchwiowo-jabłkowy	0,52	0,33	13,20	48,39	0,10	0,10
Sok marchwiowo-pomarańczowy	0,62	0,11	11,43	42,66	0,02	0,06
Sok marchwiowy	0,42	0,10	11,78	46,22	0,01	0,05
Sok pomarańczowy	0,62	0,11	10,84	43,27	0,02	0,08
Sok pomidorowy	0,86	0,11	2,85	13,75	0,02	0,05
Sok wielowarzywny	1,06	0,31	6,07	26,87	0,10	0,10
Sok z czarnej porzeczki	0,33	0,11	13,33	55,12	0,01	0,06
Stek wieprzowy	22,36	46,77	1,54	497,21	13,50	26,30
Surówka wielowarzywna z jogurtem naturalnym	1,81	0,64	7,08	37,90	0,30	0,30
Surówka z kapusty białej	1,71	4,88	7,65	72,68	0,50	3,90
Surówka z kapusty kwaszonej	0,96	5,14	7,67	74,76	0,50	3,90
Surówka z kapusty pekińskiej z majonezem	1,67	8,80	6,57	100,76	0,70	7,00
Surówka z marchwi i jabłek	1,08	0,33	18,17	59,65	0,10	0,10
Surówka z ogórków i pomidorów	1,15	1,93	3,92	33,72	1,00	0,60
Surówka z owoców	0,52	0,30	27,50	102,46	0,10	0,10
Surówka z owoców i warzyw	1,16	14,63	5,18	159,81	1,60	12,00
Surówka z papryki	1,07	7,58	6,70	96,25	0,80	6,30
Surówka z pomidorów	0,85	0,21	3,36	15,13	0,10	0,10
Surówka z rzodkiewki	7,70	6,32	3,70	100,30	3,50	2,10
Szczaw	1,15	0,82	5,04	21,52	0,10	0,50
Szczupak świeży	18,67	0,85	0,00	83,21	0,10	0,60
Szczypiorek	4,37	0,81	4,13	30,82	0,10	0,50
Szparagi	2,03	0,20	4,04	18,05	0,10	0,10
Szpinak	2,71	0,40	3,17	17,03	0,10	0,30
Szynka delikatesowa z kurczaka	18,33	5,95	0,00	133,39	1,60	3,20
Szynka wiejska	17,61	20,84	0,91	254,69	7,10	11,60
Szynka wieprzowa gotowana	16,47	19,68	1,05	245,28	6,40	10,50
Szynka wołowa gotowana	22,91	2,02	1,11	111,94	0,90	0,90
Szynka z indyka	18,64	1,74	0,10	85,01	0,50	1,10
Szynka z piersi kurczaka	21,28	1,31	0,22	98,24	0,30	0,60
Śledzie zawijane. rolmopsy	8,56	7,24	3,23	111,01	1,10	5,10
Śledź marynowany	17,97	13,66	3,60	210,57	2,70	7,50
Śledź solony	21,25	15,88	0,00	223,37	3,10	10,40
Śledź świeży	16,52	11,52	0,00	166,59	2,20	7,20
Śledź w oleju	16,84	28,80	0,00	320,32	3,30	21,20
Śledź w sosie pomidorowym	15,16	10,11	4,86	162,53	1,80	6,70
Śledź w śmietanie	5,80	6,73	5,58	97,92	2,50	3,10
Śliwki	0,66	0,21	12,00	45,54	0,10	0,10
Śliwki suszone	3,56	1,32	71,76	271,19	0,20	0,50
Śliwki. dżem niskosłodzony	0,31	0,11	40,13	153,96	0,03	0,05
Śliwki. dżem wysokosłodzony	0,32	0,11	67,16	269,53	0,03	0,06
Śliwki. powidła	1,10	0,21	55,11	229,55	0,04	0,10
Śmietana 12 %	2,75	12,01	4,23	141,39	7,20	4,20
Śmietana 18 %	2,72	18,29	3,72	185,19	10,80	6,20
Śmietanka do kawy 9 %	2,93	9,38	4,14	113,04	5,40	3,10
Śmietanka kremowa 30 %	2,23	32,64	3,15	299,71	17,90	10,40
Truskawki	0,74	0,41	7,83	30,33	0,10	0,30
Truskawki w galaretkę	16,43	0,21	16,23	133,76	0,10	0,10
Truskawki. dżem niskosłodzony	0,32	0,20	39,25	165,65	0,01	0,10
Truskawki. dżem wysokosłodzony	0,33	0,20	68,44	270,95	0,01	0,10
Tuńczyk w oleju	29,08	9,42	0,00	191,50	1,40	6,40
Tuńczyk w wodzie	22,62	1,27	0,00	105,28	0,30	0,50
Wafle nadziewane	8,41	30,11	64,97	553,83	3,00	4,30
Wafle w czekoladzie	7,46	35,44	55,79	554,80	18,30	14,40
Wątroba cielęca	19,72	3,47	4,24	127,59	1,10	1,30
Wątroba wieprzowa	23,60	3,67	2,82	139,01	1,40	2,00
Wątroba wołowa	20,61	3,25	4,20	135,80	1,20	1,00
Węgorz wędzony	19,56	29,81	0,00	352,30	8,60	16,60

KALKULATOR

Wieprzowina duszona	12,23	21,30	1,27	244,36	5,70	12,70
Wieprzowina gotowana	23,24	30,18	3,26	379,78	10,50	17,20
Wieprzowina. boczek bez kości	10,64	58,07	0,00	529,67	18,60	30,40
Wieprzowina. golonka ze skórą	18,79	25,15	0,00	305,48	8,70	14,20
Wieprzowina. karkówka	17,47	23,35	0,00	284,73	8,00	13,10
Wieprzowina. łopatka	16,81	23,58	0,00	279,33	7,60	12,40
Wieprzowina. podgardle	7,71	68,45	0,00	630,88	23,70	38,90
Wieprzowina. schab surowy z kością	22,81	10,09	0,00	179,10	3,50	5,70
Wieprzowina. szynka surowa	18,10	22,40	0,00	282,63	7,50	12,20
Wieprzowina. żeberka	15,43	29,65	0,00	322,46	10,30	16,80
Winogrona	0,53	0,22	18,72	73,12	0,10	0,10
Wiórki kokosowe	6,13	65,55	27,04	655,79	53,30	6,00
Wiśnie	0,92	0,41	11,63	49,59	0,10	0,20
Wiśnie. dżem niskosłodzony	0,43	0,20	40,36	162,11	0,04	0,10
Wiśnie. dżem wysokosłodzony	0,41	0,21	62,65	264,34	0,04	0,10
Włoszczyzna mrożona	1,49	0,32	8,27	25,72	0,10	0,20
Wołowina. pieczeń	22,45	3,93	0,00	120,09	1,70	1,70
Wołowina. polędwica	20,13	3,80	0,00	117,46	1,70	1,60
Wołowina. rostbef	22,52	7,61	0,00	164,23	3,50	3,40
Wołowina. szponder	20,50	16,99	0,00	233,70	7,50	7,20
Ziemniaki późne	2,08	0,10	21,91	85,02	0,01	0,06
Ziemniaki puree	2,10	1,53	18,90	92,48	0,90	0,40
Ziemniaki wczesne	1,96	0,10	17,85	75,70	0,01	0,06
Zupa cebulowa	1,51	2,87	4,34	46,44	1,00	1,50
Zupa fasolowa	4,19	1,82	10,65	66,39	0,50	1,10
Zupa grochowa	4,63	2,42	8,92	67,66	0,80	1,40
Zupa grzybowa zabelana	1,31	1,88	1,36	27,88	1,10	0,60
Zupa jarzynowa	1,75	1,82	6,31	46,81	0,80	0,90
Zupa jesienna mrożona	1,75	0,20	7,23	28,38	0,10	0,10
Zupa kalafiorowa	1,62	0,52	5,14	28,72	0,30	0,20
Zupa neapolitańska	2,31	2,65	8,30	64,31	1,20	1,20
Zupa ogórkowa	1,52	2,16	5,28	43,70	0,80	1,00
Zupa owocowa z jabłek	0,10	0,11	12,18	44,22	0,01	0,03
Zupa pomidorowa	1,08	0,10	2,28	11,67	0,02	0,05
Zupa pomidorowa z makaronem	1,52	1,94	3,39	36,20	0,80	0,90
Zupa pomidorowa z ryżem	1,60	1,82	4,05	39,99	0,80	0,90
Zupa pomidorowa zabelana	1,42	1,94	2,00	29,33	0,80	0,90
Zupa selerowa	1,70	1,91	4,84	38,14	0,80	0,90
Zupa selerowa z grzankami	1,91	1,99	8,55	53,38	0,40	1,30
Zupa szczawiowa	1,72	2,66	2,97	41,65	1,10	1,30
Zupa włoska mrożona	1,91	0,30	7,22	29,46	0,10	0,10
Zupa z fasoli szparagowej	2,20	0,63	9,25	46,38	0,30	0,30
Zupa z porów z makaronem	2,48	1,41	11,33	62,96	0,30	0,90
Zupa z zielonego groszku	3,30	1,20	12,11	61,25	0,30	0,80
Zupa ziemniaczana	1,50	1,20	6,90	40,39	0,30	0,80
Zupa zimowa mrożona	2,21	0,30	6,96	27,08	0,10	0,10
Żeberka wieprzowe duszone	8,39	20,24	2,23	213,47	5,50	12,40
Żółtko jaja kurzego	16,48	28,57	0,32	333,99	8,70	14,70
Żurek	2,25	3,33	23,50	128,26	1,30	1,50