

	Energia	Białko	Tłuszcz	Węglowodany
	kcal	g	g	g
Mleko spożywcze, 3,5% tłuszczu	64	3,3	3,5	4,8
Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu	61	3,3	3,2	4,8
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	51	3,4	2,0	4,9
Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu	47	3,4	1,5	5,0
Mleko spożywcze, 0,5 % tłuszczu	39	3,5	0,5	5,1
Mleko kowiece	72	1,3	4,3	7,0
Mleko kozie	68	3,2	4,1	4,5
Mleko owcze	107	6,0	7,0	5,1
Mleko odtłuszczone, w proszku	360	35,7	0,8	51,2
Mleko pełne, w proszku	479	27,0	24,0	38,7
Mleko zagęszczone, niesłodzone	131	6,6	7,5	9,4
Mleko zagęzczone, słodzone	326	7,5	8,0	55,3
Mleko UHT, 3,2% tłuszczu	61	3,3	3,2	4,8
Mleko UHT, 1,5% tłuszczu	47	3,4	1,5	5,0
Mleko UHT, 0,5% tłuszczu	39	3,5	0,5	5,1
Mleko UHT, 1,5% tłuszczu, z witaminami	47	3,4	1,5	5,0
Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu	287	2,2	30,0	3,1
Śmietana, 18% tłuszczu	184	2,5	18,0	3,6
Śmietana, 12% tłuszczu	133	2,7	12,0	3,9
Śmietanka do kawy, 9% tłuszczu	107	2,8	9,0	4,0
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	60	4,3	2,0	6,2
Jogurt bananowy, 1,5% tłuszczu	70	3,7	1,5	10,4
Jogurt jagodowy, 1,5% tłuszczu	62	3,7	1,5	8,8
Jogurt morelowy, 1,5% tłuszczu	63	3,7	1,5	8,9
Jogurt truskawkowy, 1,5% tłuszczu	60	3,7	1,5	8,2
Jogurt wiśniowy, 1,5% tłuszczu	61	3,7	1,5	8,2
Kefir, 2% tłuszczu	51	3,4	2,0	4,7
Maślanka spożywcza, 0,5 % tłuszczu	37	3,4	0,5	4,7
Napój mleczny jogurtowy	82	4,0	1,9	12,1
Napój mleczny kakaowy	81	3,3	2,1	12,1
Napój mleczny serwatkowo-śmietankowy	73	0,9	2,2	12,4
Napój mleczny śmietankowy	63	3,5	0,5	10,9
Serwatka płynna	25	0,8	0,1	5,1
Kefir, 2% tłuszczu, z wapniem	51	3,4	2,0	4,7
Maślanka, 0,5% tłuszczu, z wapniem	37	3,4	0,5	4,7
Ser, Brie pełnotłusty	329	19,8	28,0	0,2
Ser, Camembert pełnotłusty	291	21,4	23,0	0,2
Ser, Cheddar pełnotłusty	391	27,1	31,7	0,1
Ser, Edamski tłusty	313	26,1	23,4	0,1
Ser, Ementaler pełnotłusty	380	28,8	29,7	0,1
Ser, Gouda tłusty	316	27,9	22,9	0,1
Ser, Myśliwski pełnotłusty	346	25,5	27,4	0,1
Ser, Myśliwski tłusty	338	29,0	24,9	0,1
Ser, Parmezan	452	41,5	32,0	0,1
Ser, Rokpol pełnotłusty	363	22,6	30,6	0,1
Ser, Salami pełnotłusty	351	25,2	28,1	0,1
Ser, Trapistów pełnotłusty	367	23,5	30,7	0,1
Ser, Trapistów tłusty	351	28,0	26,8	0,1
Ser, Tylżycki pełnotłusty	353	26,1	27,9	0,1
Ser, Tylżycki tłusty	334	27,8	25,0	0,1

	Energia	Białko	Tłuszcz	Węglowodany
	kcal	g	g	g
Deser twarogowy, termizowany, kakaowy	156	13,9	6,2	11,2
Deser twarogowy, termizowany, truskawkowy	170	11,0	5,8	18,3
Ser twarogowy chudy	99	19,8	0,5	3,5
Ser twarogowy półtłusty	133	18,7	4,7	3,7
Ser twarogowy tłusty	175	17,7	10,1	3,5
Ser typu "Feta"	215	17,0	16,0	1,0
Serek termizowany, pieczarkowy	113	15,9	4,0	3,5
Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty	161	12,7	11,0	3,0
Serek twarogowy, homogenizowany, truskawkowy	168	15,3	3,9	17,7
Serek twarogowy, homogenizowany, waniliowy	159	16,8	4,2	13,3
Serek twarogowy, ziarnisty	101	12,3	4,3	3,3
Serek typu "Fromage", naturalny	379	10,2	37,1	2,4
Serek typu "Fromage", z czosnkiem	367	10,0	35,2	4,0
Ser topiony, edamski	298	13,5	27,0	1,2
Lody mleczno-owocowe	116	3,9	2,5	19,4
Lody śmietankowe	160	3,2	8,5	17,6
Deser mleczny, ryżowo-jabłkowy	134	2,8	3,0	23,9
Deser mleczny, ryżowo-waniliowy	133	3,0	2,9	23,5
Jaja kurze całe	139	12,5	9,7	0,6
Białko jaja kurzego	49	10,9	0,2	0,7
Żółtko jaja kurzego	314	15,5	28,2	0,3
Proszek jajeczny	576	48,4	41,7	2,7
Baranina, łopatka	284	15,6	25,0	0,0
Baranina, udziec	232	18,0	18,0	0,0
Cielęcina, łopatka	106	19,9	2,8	0,0
Cielęcina, sznyclówka	105	20,5	2,4	0,0
Cielęcina, udziec	108	19,9	3,1	0,0
Konina, mięso bez kości	109	21,5	2,5	0,0
Konina, mięso z kością	109	21,5	2,5	0,0
Wieprzowina, boczek bez kości	510	10,1	53,0	0,0
Wieprzowina, golonka ze skórą	294	18,6	24,7	0,0
Wieprzowina, karkówka	267	16,1	22,8	0,0
Wieprzowina, łopatka	257	16,0	21,7	0,0
Wieprzowina, podgardle	630	7,4	67,8	0,0
Wieprzowina, schab surowy z kością	174	21,0	10,0	0,0
Wieprzowina, szynka surowa	261	18,0	21,3	0,0
Wieprzowina, żeberka	321	15,2	29,3	0,0
Wołowina, pieczeń	117	20,9	3,6	0,0
Wołowina, polędwica	113	20,1	3,5	0,0
Wołowina, rostbef	152	21,5	7,3	0,0
Wołowina, rozbratel	157	16,7	10,1	0,0
Wołowina, szponder	217	19,3	15,7	0,0
Flaki	84	16,0	2,2	0,0
Kości, wywar	5	1,2	0,0	0,0
Mózg wieprzowy	139	11,1	10,6	0,0
Nerki wieprzowe	102	16,8	3,8	0,0
Nogi wieprzowe	274	23,0	20,4	0,0
Ozór wieprzowy	165	16,5	11,1	0,0
Serca wieprzowe	111	16,9	4,8	0,0
Wątroba wieprzowa	130	22,0	3,4	2,6

	Energia	Białko	Tłuszcz	Węglowodany
	kcal	g	g	g
Wątroba wołowa	125	20,0	3,1	4,0
Wątroba cielęca	124	19,2	3,3	4,1
Gęś, tuszka	339	14,1	31,8	0,0
Indyk, tuszka	129	17,0	6,8	0,0
Mięso z piersi indyka, bez skóry	84	19,2	0,7	0,0
Mięso z piersi indyka, ze skórą	100	18,7	2,7	0,0
Mięso z podudzia indyka, bez skóry	100	16,6	3,7	0,0
Mięso z podudzia indyka, ze skórą	142	15,7	8,9	0,0
Mięso ze skrzydeł indyka, bez skóry	115	18,0	4,7	0,0
Mięso ze skrzydeł indyka, ze skórą	168	16,5	11,4	0,0
Mięso z udźca indyka, bez skóry	104	19,4	2,8	0,0
Mięso z udźca indyka, ze skórą	131	18,4	6,4	0,0
Skóra z indyka	413	9,4	42,4	0,0
Skrzydło indyka	168	16,5	11,4	0,0
Kaczka, tuszka	308	13,5	28,6	0,0
Kura, tuszka	202	18,5	14,3	0,0
Kurczak, tuszka	158	18,6	9,3	0,0
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	99	21,5	1,3	0,0
Mięso z ud kurczaka, bez skóry	125	17,8	6,0	0,0
Mięso z ud kurczaka, ze skórą	158	16,8	10,2	0,0
Noga (udo) kurczaka	158	16,8	10,2	0,0
Skórki kurze	379	10,7	37,9	0,0
Skrzydło kurczaka	186	19,2	12,2	0,0
Wątróbka kurczaka	136	19,1	6,3	0,6
Żołądek kurczaka	114	18,2	4,2	0,6
Królik, tuszka	156	21,0	8,0	0,0
Baleron gotowany	244	15,1	20,2	0,9
Kabanosy	326	27,4	24,3	0,0
Kiełbasa domowa	320	14,7	29,2	0,5
Kiełbasa krakowska, sucha	323	25,6	24,8	0,0
Kiełbasa lubuska	249	17,5	18,0	4,8
Kiełbasa mortadela	205	12,0	17,7	0,0
Kiełbasa myśliwska, sucha	291	27,8	20,1	0,0
Kiełbasa parówkowa	323	11,0	31,5	0,0
Kiełbasa podwawelska	247	17,3	19,6	0,9
Kiełbasa rzeszowska	203	20,9	13,4	0,0
Kiełbasa śląska	210	18,4	15,3	0,0
Kiełbasa toruńska	263	20,9	20,1	0,0
Kiełbasa zwyczajna	209	17,6	15,6	0,0
Kiełbasa żywiecka	315	20,3	26,3	0,0
Kiełbaski bawarskie	308	15,5	27,7	0,1
Mielonka (Luncheon meat)	171	12,8	11,7	3,7
Paróweczki śniadaniowe, z olejem	234	11,9	20,9	0,1
Parówki popularne	342	9,5	34,3	0,0
Polędwica luksusowa	177	19,5	10,0	2,4
Polędwica sopocka	165	19,9	9,1	0,9
Salami luksusowe	540	21,9	50,6	0,9
Salami mini	548	21,7	51,6	0,9
Salami popularne	568	21,6	53,7	1,4
Szynka kanapkowa	102	14,2	4,4	1,4

	Energia	Białko	Tłuszcz	Węglowodany
	kcal	g	g	g
Szynka wiejska	253	17,1	20,3	0,9
Szynka wieprzowa, gotowana	233	16,4	18,3	1,0
Szynka wołowa, gotowana	107	20,9	2,0	1,1
Szynkówka wieprzowa	191	13,6	14,7	1,4
Szynkówka wołowa	85	16,2	1,5	1,4
Wędzonka wołowa, gotowana	102	17,8	3,1	0,5
Kiszka kaszana jęczmienna	195	8,5	12,6	13,0
Kiszka krwista	404	14,2	35,0	9,2
Kiszka pasztetowa	384	12,5	35,7	4,3
Ozory w galarecie	141	16,7	7,6	1,7
Pasztet pieczony	390	17,0	31,2	13,5
Pieczeń żuławska	170	13,8	11,7	2,6
Polędwica w galarecie	101	14,5	4,4	1,4
Salceson czarny	336	12,6	32,0	0,5
Salceson włoski	318	14,6	29,3	0,0
Wątrobianka	231	10,7	20,9	0,7
Baton szynkowy z indyka	143	14,9	9,3	0,1
Kiełbasa mazurska z indyka	129	14,8	7,7	0,1
Kiełbasa mortadela z indyka	209	11,0	18,5	0,1
Kiełbasa szynkowa z indyka	88	17,2	2,0	0,2
Polędwica z indyka	105	15,8	4,6	0,1
Szynka z indyka	84	17,1	1,6	0,1
Baton z kurczaka	144	16,7	8,6	0,1
Kabanosy z kurczaka	247	22,8	17,4	0,1
Kaszanka z kurczaka	204	9,8	11,7	16,4
Kiełbasa delikatesowa z kurczaka	109	19,6	3,3	0,1
Kiełbasa jałowcowa z kurczaka	236	19,0	17,9	0,1
Kiełbasa kanapkowa z kurczaka	179	11,8	13,5	3,0
Kiełbasa podlaska z kurczaka	232	20,7	16,7	0,1
Kiełbasa podsuszana z kurczaka	162	21,7	8,4	0,0
Kiełbasa szynkowa z kurczaka	110	16,2	5,0	0,0
Kurczak faszerywany, pieczony	199	20,5	11,9	2,8
Parówki z kurczaka	259	10,8	22,4	4,2
Pasta kanapkowa z kurczaka	156	10,4	11,3	3,5
Pasztet z kurczaka pieczony	214	14,4	14,3	7,5
Pasztet podlaski z kurczaka	228	6,7	21,1	3,6
Pieczeń z kurczaka z pieczarkami	180	13,8	10,2	9,1
Pieczeń z kurczaka z serem żółtym	205	16,0	12,1	8,8
Polędwica z piersi kurczaka	93	20,4	1,2	0,0
Szynka delikatesowa z kurczaka	123	18,2	5,6	0,0
Szynka z piersi kurczaka	98	21,2	1,2	0,2
Szynka z udźca kurczaka	117	17,2	5,3	0,0
Dorsz, świeży	78	17,7	0,7	0,0
Dorsz, świeży, filety bez skóry	70	16,5	0,3	0,0
Flądra, świeża	83	16,5	1,8	0,0
Gładzica-płastuga, świeża	86	17,1	1,9	0,0
Halibut biały, świeży	98	20,1	1,9	0,0
Karp, świeży	110	18,0	4,2	0,0
Łosoś, świeży	201	19,9	13,6	0,0
Makrela, świeża	181	18,7	11,9	0,0

	Energia	Białko	Tłuszcz	Węglowodany
	kcal	g	g	g
Mintaj, świeży	73	16,6	0,6	0,0
Morszczuk, świeży	89	17,2	2,2	0,0
Okoń, świeży	82	18,4	0,8	0,0
Pstrąg strumieniowy, świeży	97	19,2	2,1	0,0
Pstrąg tęczy, świeży	160	18,6	9,6	0,0
Sandacz, świeży	84	19,2	0,7	0,0
Sardynka, świeża	169	20,6	9,6	0,0
Sola, świeża	83	17,5	1,4	0,0
Szczupak, świeży	82	18,4	0,8	0,0
Śledź, świeży	161	16,3	10,7	0,0
Śledź, solony	217	19,8	15,4	0,0
Tuńczyk, świeży	137	23,7	4,6	0,0
Węgorz, świeży	278	15,0	24,5	0,0
Dorsz, wędzony	94	22,1	0,5	0,0
Łosoś, wędzony	162	21,5	8,4	0,0
Makrela, wędzona	221	20,7	15,5	0,0
Śledź wędzony "Pikling"	215	21,8	14,3	0,0
Węgorz, wędzony	326	17,9	28,6	0,0
Paprykarz "Szczeciński"	178	9,9	11,9	8,6
Paszтет z ryb wędzonych	151	12,9	10,6	1,2
Paszтет rybny	265	10,6	21,3	8,8
Salatka z dorsza	187	9,8	13,9	7,2
Salatka pikantna z makreli	181	10,2	13,2	6,9
Sardynka w oleju	221	24,1	13,9	0,0
Sardynka w pomidorach	162	17,0	9,9	1,4
Śledź marynowany	192	16,5	12,6	3,4
Śledź w oleju	301	16,4	26,5	0,0
Śledź w sosie pomidorowym	160	13,8	9,7	4,6
Tuńczyk w oleju	190	27,1	9,0	0,0
Tuńczyk w wodzie	96	21,0	1,2	0,0
Śledź w śmietanie	96	5,5	6,2	5,3
Śledzie marynowane "Rolmopsy"	104	8,0	7,0	3,0
Olej krokoszowy	884	0,0	100,0	0,0
Olej kukurydziany	884	0,0	100,0	0,0
Olej palmowy	884	0,0	100,0	0,0
Olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwas	884	0,0	100,0	0,0
Olej rzepakowy uniwersalny	884	0,0	100,0	0,0
Olej rzepakowy tłoczony na zimno	884	0,0	100,0	0,0
Olej rzepakowo-sojowy	884	0,0	100,0	0,0
Olej sezamowy	884	0,0	100,0	0,0
Olej słonecznikowy	884	0,0	100,0	0,0
Olej sojowy	884	0,0	100,0	0,0
Olej z zarodków pszennych	884	0,0	100,0	0,0
Oliwa z oliwek	882	0,0	99,6	0,2
"Planta", tłuszcz roślinny	884	0,0	100,0	0,0
Olej z pestek winogron	884	0,0	100,0	0,0
Margaryna twarda, 80% tłuszczu	710	0,3	80,0	0,4
Margaryna miękka, 80% tłuszczu	710	0,3	80,0	0,4
Margaryna miękka, 70% tłuszczu	621	0,1	70,0	0,4
Margaryna miękka, 60% tłuszczu	533	0,2	60,0	0,3

	Energia	Białko	Tłuszcz	Węglowodany
	kcal	g	g	g
Margaryna miękka, 50% tłuszczu	442	0,0	50,0	0,0
Margaryna miękka, 45% tłuszczu	398	0,0	45,0	0,0
Masło ekstra	735	0,7	82,5	0,7
Masło śmietankowe	659	1,1	73,5	1,1
Słonina	797	2,4	89,0	0,0
Smalec	880	0,0	99,5	0,0
Tłuszcz mieszany roślinno-zwierzęcy, 60 %	573	0,9	64,0	0,9
Mąka pszenna, typ 500	343	10,1	1,2	74,0
Mąka pszenna typ 500, z witaminami	343	10,1	1,2	74,0
Mąka pszenna, typ 550	344	10,5	1,6	73,0
Mąka pszenna, typ 750	341	11,6	1,8	71,3
Mąka pszenna, typ 1850	309	11,9	2,3	70,0
Mąka żytnia, typ 580	330	5,1	1,5	78,5
Mąka żytnia, typ 720	327	5,9	1,7	77,4
Mąka żytnia, typ 1400	310	7,1	2,2	75,3
Mąka żytnia, typ 2000	301	8,1	2,2	74,0
Semolina	346	10,1	1,3	75,0
Skrobia kukurydziana	353	0,2	0,0	88,5
Ziarno pszenicy	306	11,1	2,4	70,5
Ziarno żyta	301	7,9	2,2	74,2
Mąka pszenna typ 550, z witaminami	344	10,5	1,6	73,0
Mąka kukurydziana	337	5,9	3,0	78,0
Mąka ryżowa	348	7,2	0,7	79,2
Kasza gryczana	336	12,6	3,1	69,3
Kasza jaglana	346	10,5	2,9	71,6
Kasza jęczmienna, perłowa	327	6,9	2,2	75,0
Kasza jęczmienna, pęczak	334	8,4	2,0	74,9
Kasza manna	348	8,7	1,3	76,7
Ryż biały	344	6,7	0,7	78,9
Ryż brązowy	322	7,1	1,9	76,8
Makaron bezjajeczny	364	11,0	1,6	77,6
Makaron bezjajeczny z semoliny	367	10,7	1,4	79,4
Makaron dwujajeczny	373	12,0	2,6	76,8
Makaron czteroajeczny	391	13,2	3,4	78,3
Makaron dwujajeczny z semoliny	374	11,9	2,4	77,8
Chleb żytni pełnoziarnisty	225	6,8	1,8	53,8
Chleb żytni jasny	243	3,8	1,3	57,4
Chleb żytni jasny mleczny	258	4,6	1,8	59,1
Chleb żytni pytlowy	240	4,4	1,5	56,2
Chleb żytni razowy	213	5,9	1,7	51,2
Chleb żytni razowy litewski	224	6,6	1,7	52,6
Chleb żytni razowy na miodzie	225	5,6	1,6	54,0
Chleb żytni razowy wytrawny	217	7,0	1,7	50,8
Chleb żytni razowy z soją i słonecznikiem	226	7,8	3,5	48,7
Chleb żytni sitkowy	220	5,4	1,5	53,0
Chleb żytni staropolski	225	4,5	1,4	52,1
Chleb żytni wileński	218	4,4	1,5	52,2
Pumperniel	240	5,9	2,0	58,2
Chleb żytni razowy, ze śliwką	228	5,3	1,6	54,3
Chleb ekstrudowany żytni	383	8,2	6,1	78,6



	Energia	Białko	Tłuszcz	Węglowodany
	kcal	g	g	g
Chleb baltonowski	251	7,0	1,5	54,8
Chleb chrupki	353	8,7	2,4	78,9
Chleb mazowiecki	254	7,6	1,4	55,0
Chleb mieszany, słonecznikowy	240	6,8	4,5	48,9
Chleb mieszany, z soją	226	7,1	2,7	49,2
Chleb mleczny	256	7,7	1,5	55,3
Chleb nałęczowski	248	6,6	1,3	55,3
Chleb poleski	247	7,1	2,1	54,5
Chleb praski	248	6,6	1,3	55,3
Chleb wiejski	245	6,9	1,3	54,0
Chleb wielkopolski	254	6,7	1,5	56,6
Chleb zakopiański	261	7,7	1,5	56,9
Chleb zwykły	248	6,1	1,3	56,3
Chleb beskidzki	248	7,5	1,7	55,7
Chleb mieszany razowy, z bakaliarni	247	7,2	3,9	51,4
Chleb mieszany, z płatkami owsianymi	238	7,0	2,3	54,2
Chleb mieszany sitkowy, z ziarnami	242	8,0	3,0	50,5
Chleb mieszany pytlowy, z cebulą	259	5,7	3,6	54,2
Chleb mieszany jasny, rodzynkowy	261	5,8	1,4	58,6
Bułki mieszane, z cebulą	284	7,9	3,5	58,4
Bagietki francuskie	283	8,7	1,7	59,2
Bułki grahamki	252	9,0	1,7	56,1
Bułki pszenne zwykłe	273	8,1	1,5	57,7
Bułka tarta	347	9,7	1,9	77,6
Chleb graham	221	8,3	1,7	48,7
Chleb pszenny	257	8,5	1,4	54,3
Chleb pszenny, z ziarnem pszenicy	223	8,3	1,8	49,5
Chleb ekstrudowany pszenny	381	9,2	5,2	78,3
Bułeczki do hot dogów	341	9,5	7,5	59,8
Bułki mleczne	314	9,2	4,5	60,3
Bułki owsiane	304	9,3	4,5	58,4
Bułki sojowe	315	10,1	4,0	61,1
Bułki wrocławskie	294	8,0	4,4	56,6
Kajzerki	296	8,4	3,6	58,6
Pieczywo tostowe	305	8,1	4,7	58,8
Strucle wrocławskie	303	8,9	4,8	56,9
Pieczywo tostowe, grahamowe	273	7,5	4,2	53,8
Ciabatta	298	8,7	3,6	58,7
Bułki pszenne zwykłe, z serwatką	277	8,8	1,6	58,0
Strucle tureckie	322	7,7	2,8	67,4
Bułki szwedki	272	7,6	1,3	58,8
Bułki i rogalie maślane	327	8,5	5,9	61,0
Chałki zdobne	333	7,8	7,0	60,8
Pieczywo półfrancuskie, z dżemem	410	8,3	9,9	73,0
Pieczywo półfrancuskie, z serem	396	10,7	10,0	66,6
Rogale kruche	331	8,2	7,2	59,4
Bułeczki drożdżowe, z nadzieniem serowym	339	8,5	6,9	61,7
Bułeczki drożdżowe, z nadzieniem makowym	352	7,8	8,1	63,8
Bułeczki drożdżowe, z powidłami śliwkowym	343	7,0	6,5	65,2
Chrupki kukurydziane	352	8,9	3,0	78,9

	Energia	Białko	Tłuszcz	Węglowodany
	kcal	g	g	g
Musli z owocami suszonymi	325	8,4	3,4	72,2
Musli z rodzynekami i orzechami	375	11,5	12,7	62,9
Otręby pszenne	185	16,0	4,6	61,9
Płatki jęczmienne	355	9,8	3,6	79,4
Płatki kukurydziane	363	6,9	2,5	83,6
Płatki kukurydziane, z witaminami i żelazem	363	6,9	2,5	83,6
Płatki owsiane	366	11,9	7,2	69,3
Płatki pszenne	351	9,0	3,0	81,0
Płatki żytnie	343	6,4	3,2	82,6
Ryż preparowany	361	6,3	1,6	84,1
Zarodki pszenne	323	27,5	9,4	45,5
Płatki kukurydziane z cukrem, z witaminami	375	4,6	1,7	88,4
Płatki kukurydziane z miodem i orzechami, z	387	6,4	5,1	82,6
Paszteciki drożdżowe z mięsem	343	9,7	20,4	31,9
Pizza mięsno-ziółowa	332	18,0	13,2	36,8
Pizza z pieczarkami i cebulą	293	13,3	13,1	32,1
Bakłażan	21	1,1	0,1	6,3
Boćwina	17	2,1	0,5	5,5
Bób	66	7,1	0,4	14,0
Brokuły	27	3,0	0,4	5,2
Brukselka	37	4,7	0,5	8,7
Burak	38	1,8	0,1	9,5
Cebula	30	1,4	0,4	6,9
Chrzan	67	4,5	0,6	18,1
Cukinia	15	1,2	0,1	3,2
Cykoria	21	1,7	0,2	4,1
Czosnek	146	6,4	0,5	32,6
Dynia	28	1,3	0,3	7,7
Fasola biała, nasiona suche	288	21,4	1,6	61,6
Fasola mung, kiełki	29	3,0	0,4	6,2
Fasola szparagowa	27	2,4	0,2	7,6
Groch, nasiona suche	293	23,8	1,4	60,2
Groszek zielony	75	6,7	0,4	17,0
Jarmuż	29	3,3	0,7	6,1
Kalafior	22	2,4	0,2	5,0
Kalarepa	29	2,2	0,3	6,5
Kapusta biała	29	1,7	0,2	7,4
Kapusta czerwona	27	1,9	0,2	6,7
Kapusta pekińska	12	1,2	0,2	3,2
Kapusta włoska	38	3,3	0,4	7,8
Koper ogrodowy	26	2,8	0,4	6,1
Kukurydza, kolby	110	3,7	1,5	23,4
Marchew	27	1,0	0,2	8,7
Ogórek	13	0,7	0,1	2,9
Papryka czerwona	28	1,3	0,5	6,6
Papryka zielona	18	1,1	0,3	4,6
Pasternak	57	1,6	0,6	15,5
Pietruszka, korzeń	38	2,6	0,5	10,5
Pietruszka, liście	41	4,4	0,4	9,0
Pomidor	15	0,9	0,2	3,6



	Energia	Białko	Tłuszcz	Węglowodany
	kcal	g	g	g
Por	24	2,2	0,3	5,7
Rabarbar	9	0,5	0,1	4,6
Rzepa	26	1,1	0,3	8,2
Rzodkiewka	14	1,0	0,2	4,4
Salata	14	1,4	0,2	2,9
Seler korzeniowy	21	1,6	0,3	7,7
Seler naciowy	13	1,0	0,2	3,6
Soczewica czerwona, nasiona suche	327	25,4	3,0	57,5
Soczewica, kielki	119	9,0	0,6	22,1
Soja, nasiona suche	382	34,3	19,6	32,7
Soja, kielki	141	13,1	6,7	9,6
Szczaw	21	1,1	0,8	4,9
Szczypiorek	29	4,1	0,8	3,9
Szparagi	18	1,9	0,2	3,7
Szpinak	16	2,6	0,4	3,0
Ziemniaki, wczesne	69	1,8	0,1	16,3
Ziemniaki, późne	85	1,9	0,1	20,5
Ziemniaki, średnio	77	1,9	0,1	18,3
Brokuły, mrożone	24	2,7	0,4	4,7
Brukselka, mrożona	36	4,5	0,5	8,4
Buraki puree, mrożone	34	1,6	0,1	8,6
Fasolka szparagowa, mrożona	24	2,2	0,2	6,8
Groszek zielony, mrożony	72	6,4	0,4	16,3
Kalafior, mrożony	20	2,2	0,2	4,5
Marchew, mrożona	24	0,9	0,2	7,8
Ogórki, mizeria, mrożone	12	0,6	0,1	2,6
Pomidor, mrożony	15	0,9	0,2	3,6
Szpinak, mrożony	15	2,3	0,4	2,7
Cebula, mrożona	28	1,3	0,4	6,2
Cukinia, mrożona	15	1,2	0,1	3,2
Papryka czerwona, mrożona	28	1,3	0,5	6,6
Por, mrożony	24	2,2	0,3	5,7
Bób, mrożony	63	6,8	0,4	13,4
Kalarepa, mrożona	27	2,0	0,3	5,9
Kapusta biała, mrożona	26	1,5	0,2	6,7
Kapusta włoska, mrożona	35	3,0	0,4	7,0
Kukurydza, kolby, mrożona	105	3,6	1,4	22,5
Pietruszka, korzeń, mrożona	34	2,3	0,5	9,5
Seler korzeniowy, mrożony	18	1,4	0,3	6,9
Ziemniaki, mrożone	69	1,7	0,1	16,5
Barszcz ukraiński, mrożony	28	1,6	0,2	7,1
Bukiet z jarzyn wiosennych, mrożony	30	2,8	0,3	7,5
Bukiet z jarzyn z makaronem, mrożony	133	5,3	1,2	27,8
Bukiet z jarzyn z ryżem, mrożony	66	2,4	0,3	15,6
Kapuśniak, mrożony	35	1,4	0,2	9,0
Marchew z groszkiem, mrożona	39	2,6	0,3	10,4
Paprykarz, mrożony	19	1,1	0,3	4,4
Salatka jarzynowa z kukurydzą, mrożona	63	3,4	0,6	14,8
Salatka meksykańska, mrożona	45	2,5	0,5	10,8
Salatka skandynawska, mrożona	28	1,9	0,2	6,9

	Energia	Białko	Tłuszcz	Węglowodany
	kcal	g	g	g
Włoszczyzna krojona w paski, mrożona	25	1,4	0,3	7,9
Zupa jesienna, mrożona	27	1,6	0,2	7,2
Zupa kalafiorowa, mrożona	22	2,0	0,2	5,5
Zupa włoska, mrożona	27	1,8	0,3	6,9
Zupa ziemniaczana, mrożona	41	1,5	0,2	11,0
Zupa zimowa, mrożona	25	2,1	0,3	6,9
Zupa brokułowa, mrożona	25	2,3	0,4	5,6
Zupa cebulowa, mrożona	25	1,2	0,3	6,3
Zupa fasolowa, mrożona	111	6,8	3,1	18,8
Zupa jarzynowa, mrożona	22	2,2	0,2	6,0
Zupa pieczarkowa, mrożona	16	1,8	0,3	3,7
Salatka jarzynowa, mrożona	26	1,9	0,2	6,4
Mieszanka warzywna z kurczakiem i ryżem,	101	5,1	2,7	15,8
Mieszanka warzywna z przyprawami, mrożo	38	1,9	0,3	8,8
Mieszanka warzywna z kurczakiem, ryżem,	87	4,3	2,4	13,3
Mieszanka warzywna z kurczakiem i makar	90	4,8	2,6	13,2
Mieszanka warzywna z kurczakiem, ryżem,	103	5,3	2,6	16,7
Mieszanka warzywna z ziemniakami i wędzo	70	3,6	3,1	8,8
Mieszanka warzywna z makaronem i wędzo	84	4,6	3,0	11,7
Fasola cięta, konserwowa, bez zalewy	16	1,5	0,2	4,5
Fasolka flageolet, konserwowa	61	6,3	0,2	15,0
Groszek zielony, konserwowy, bez zalewy	63	4,9	0,2	15,8
Kapusta kwaszona	12	1,1	0,2	3,4
Koncentrat pomidorowy, 30%	92	5,6	1,5	16,7
Mąka sojowa pełnotłusta	424	45,0	23,5	20,1
Ogórek kwaszony	11	1,0	0,1	1,9
Papryka czerwona, konserwowa	30	0,8	1,5	5,0
Skrobia ziemniaczana	343	0,6	0,1	83,9
Sos keczup	93	1,8	1,0	22,2
Szparagi, konserwowe	19	2,1	0,7	2,5
Kukurydza, konserwowa	102	2,9	1,2	23,6
Ogórki, konserwowe	24	0,3	0,1	5,6
Ogórki z papryką, konserwowe	41	0,3	0,1	9,9
Pikle, konserwowe	62	1,3	0,2	15,5
Cebula, konserwowa	52	0,7	0,2	12,4
Salatka z czerwonej kapusty, konserwowa	88	1,1	0,1	21,9
Salatka szwedzka, konserwowa	36	0,4	0,1	8,6
Płatki ziemniaczane	335	6,7	2,5	78,2
Pyzy ziemniaczane w proszku	324	5,1	1,4	77,3
Pieczarka uprawna, świeża	17	2,7	0,4	2,6
Pieczarki marynowane, konserwowe	19	2,3	0,4	4,3
Agrest	41	0,8	0,2	11,8
Ananas	54	0,4	0,2	13,6
Arbuz	36	0,6	0,1	8,4
Awokado	160	2,0	15,3	7,4
Banan	95	1,0	0,3	23,5
Brzoskwinia	46	1,0	0,2	11,9
Cytryna	36	0,8	0,3	9,5
Czarne jagody	45	0,8	0,6	12,2
Czereśnie	61	1,0	0,3	14,6

	Energia	Białko	Tłuszcz	Węglowodany
	kcal	g	g	g
Grejpfrut	36	0,6	0,2	9,8
Gruszka	54	0,6	0,2	14,4
Gujawa	38	0,8	0,6	11,9
Jabłko	46	0,4	0,4	12,1
Kiwi	56	0,9	0,5	13,9
Maliny	29	1,3	0,3	12,0
Mandarynki	42	0,6	0,2	11,2
Mango	67	0,5	0,3	17,0
Melon	36	0,9	0,3	8,4
Morele	47	0,9	0,2	11,9
Nektarynka	48	0,9	0,2	11,8
Papaja	41	0,6	0,1	11,1
Pomarańcza	44	0,9	0,2	11,3
Porzeczki białe	33	1,0	0,2	13,1
Porzeczki czarne	35	1,3	0,2	14,9
Porzeczki czerwone	31	1,1	0,2	13,8
Poziomki	33	0,8	0,5	8,3
Śliwki	45	0,6	0,2	11,7
Truskawki	28	0,7	0,4	7,2
Winogrona	69	0,5	0,2	17,6
Wiśnie	47	0,9	0,4	10,9
Czarne jagody, mrożone	45	0,8	0,6	12,2
Maliny, mrożone	29	1,3	0,3	12,0
Porzeczki czarne, mrożone	35	1,3	0,2	14,9
Śliwki bez pestek, mrożone	45	0,6	0,2	11,7
Truskawki, mrożone	28	0,7	0,4	7,2
Wiśnie bez pestek, mrożone	47	0,9	0,4	10,9
Mieszanka owocowa, mrożona	40	0,9	0,3	12,1
Banany, suszone	360	3,8	1,1	88,8
Daktyle, suszone	277	2,0	0,4	74,0
Figi, suszone	290	3,6	1,2	78,0
Jabłka, suszone	238	2,1	2,1	62,3
Morele, suszone	284	5,4	1,2	72,2
Rodzyнки, suszone	277	2,3	0,5	71,2
Śliwki z pestką, suszone	267	3,5	1,2	68,9
Dżem ananasowy, niskosłodzony	157	0,2	0,1	38,6
Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony	155	0,5	0,1	38,3
Dżem z czarnych porzeczek, niskosłodzony	152	0,5	0,1	39,6
Dżem z czarnych porzeczek, wysokosłodzony	251	0,5	0,1	63,9
Dżem jagodowy, niskosłodzony	153	0,3	0,2	38,2
Dżem z owoców kiwi, niskosłodzony	154	0,4	0,2	37,8
Dżem morelowy, niskosłodzony	157	0,4	0,1	38,8
Dżem pomarańczowy, niskosłodzony	159	0,3	0,1	39,2
Dżem śliwkowy, niskosłodzony	153	0,3	0,1	37,9
Dżem śliwkowy, wysokosłodzony	251	0,3	0,1	62,1
Dżem truskawkowy, niskosłodzony	153	0,3	0,2	37,8
Dżem truskawkowy, wysokosłodzony	252	0,3	0,2	62,3
Dżem wiśniowy, niskosłodzony	154	0,4	0,2	37,5
Dżem wiśniowy, wysokosłodzony	252	0,4	0,2	61,7
Powidła śliwkowe	214	1,0	0,2	53,0

	Energia	Białko	Tłuszcz	Węglowodany
	kcal	g	g	g
Dżem truskawkowy, niskosłodzony, z witami	153	0,3	0,2	37,8
Ananas, plastry w syropie	84	0,4	0,1	21,0
Oliwki zielone marynowane, konserwowe	125	1,4	12,7	4,1
Brzoskwinia w syropie	73	0,4	0,1	18,2
Syrop truskawkowy	264	0,2	0,1	65,0
Migdały	572	20,0	52,0	20,5
Orzechy arachidowe	560	25,7	46,1	19,2
Orzech kokosowy	335	3,4	33,5	15,2
Wiórki kokosowe	606	5,6	63,2	27,0
Orzechy laskowe	640	14,4	63,0	14,9
Orzechy pistacjowe	589	20,5	48,5	25,0
Orzechy włoskie	645	16,0	60,3	18,0
Mak niebieski	478	20,1	42,9	24,7
Sezam, nasiona	632	23,2	59,9	10,0
Słonecznik, nasiona	561	24,4	43,7	24,6
Dynia, pestki	556	24,5	45,8	18,0
Len, nasiona	500	24,5	31,0	35,0
Cukier	405	0,0	0,0	99,8
Miód pszczeli	324	0,3	0,0	79,5
Miód sztuczny	336	0,1	0,0	82,5
Irsy, krówki	421	4,3	10,7	76,1
Karmelki nadziewane	378	0,3	0,5	92,0
Karmelki twarde	399	0,0	0,0	98,2
Karmelki nadziewane, z witaminami	378	0,3	0,5	92,0
Karmelki twarde, z witaminą C	399	0,0	0,0	98,2
Żelki	306	3,0	0,0	72,3
Kakao 16%, proszek	448	18,2	21,7	50,6
Kakao rozpuszczalne, z witaminami	404	3,8	3,1	89,8
Baton "Bounty Milk"	448	4,2	25,2	56,7
Baton "Mars"	451	3,6	18,2	68,9
Baton "Milky Way"	448	3,6	16,2	71,8
Baton "Snickers"	497	9,7	28,9	52,6
Baton "Twix"	483	5,3	23,2	64,2
Czekolada deserowa	531	5,3	28,9	64,0
Czekolada gorzka	554	6,7	34,3	56,6
Czekolada kawowa	526	5,5	29,0	62,7
Czekolada mleczna	549	9,8	32,8	54,7
Czekolada mleczna, z orzechami laskowymi	539	8,6	30,9	57,3
Czekolada nadziewana	450	3,9	17,6	68,8
Czekolada śmietankowa, z orzechami lasko	585	8,6	42,3	45,7
Czekolada biała	578	7,7	38,4	51,0
Delicje szampańskie	327	4,1	11,2	52,8
Herbatniki	437	8,2	11,0	76,8
Herbatniki "Corso"	440	5,0	17,2	67,1
Herbatniki z cukrem	460	6,7	17,2	70,7
Herbatniki z czekoladą	493	5,9	25,5	61,2
Herbatniki w czekoladzie	489	6,3	24,0	63,1
Herbatniki w czekoladzie, z orzechami	492	6,0	23,7	64,7
Herbatniki kakaowe	474	6,9	22,3	62,9
Herbatniki kokosowe	474	6,4	25,2	59,8

	Energia	Białko	Tłuszcz	Węglowodany
	kcal	g	g	g
Herbatniki z nadzieniem czekoladowym	497	5,5	27,9	57,3
Herbatniki z nadzieniem owocowym	390	3,8	16,1	58,6
Herbatniki sezamowe	503	8,1	28,6	55,7
Markizy	483	5,6	23,0	64,3
Paluszki z kminkiem	490	16,5	30,5	38,9
Pierniki alpejskie	368	4,0	9,7	66,3
Pierniki beskidzkie	338	3,5	1,6	77,3
Solinki, paluszki	385	9,9	4,9	75,2
Wafle nadziewane	519	8,3	27,5	60,7
Wafle w czekoladzie	553	7,4	33,9	55,6
Sezamki	402	10,2	26,4	34,7
Sezamki z orzechami	376	9,6	26,1	29,4
Chałwa waniliowa	516	14,2	33,1	46,4
Chałwa kakaowa	517	14,6	33,5	45,7
Chałwa z orzechami	537	17,7	37,4	38,7
Chałwa z bakaliami	510	16,5	34,4	39,8
Babka biszkoptowa	341	8,5	4,2	67,1
Bułeczki drożdżowe z jabłkami	272	6,2	7,2	47,3
Ciasto drożdżowe	290	7,7	8,0	47,7
Ciasto kruche podstawowe	435	5,5	23,6	51,4
Ciastka francuskie ze śliwkami	435	5,3	26,6	45,4
Ciastka "Karpatki"	456	4,9	30,8	40,7
Ciastka "Napoleonki"	348	6,1	16,9	43,5
Ciastka tortowe ze świeżymi owocami	275	3,3	8,8	47,1
Eklery z bitą śmietaną	326	5,9	18,0	35,5
Jagodzianki	316	7,4	5,2	61,0
Keks bakaliowy	385	6,5	17,5	53,7
Piernik z bakaliami	373	6,6	12,4	60,9
Placek z kruszonką	375	7,5	13,6	56,7
Ptysie z bitą śmietaną	346	5,5	24,9	25,7
Rolada z masą makową	349	9,4	15,8	46,6
Rożki z ciasta francuskiego z jabłkami	392	5,0	25,1	38,6
Sernik bez ciasta	363	13,5	18,3	36,8
Sernik krakowski	329	14,0	13,4	38,2
Sernik wiedeński z polewą kakaową	340	12,6	18,1	32,1
Tort ananasowy	309	4,4	10,7	49,0
Babeczki z kremem śmietankowym	437	8,1	20,4	56,1
Babka drożdżowa luksusowa	368	8,0	13,4	55,1
Bezy z kremem "Sokoły"	444	7,1	19,6	60,8
Bułeczki z jabłkiem i kruszonką	270	6,7	7,0	45,9
Ciastka drożdżowe z truskawkami	383	8,0	13,6	58,5
Ciastka ponczowe z kremem	393	4,6	17,3	55,3
Faworki luksusowe	511	8,8	31,6	49,5
Jabłecznik ze świeżych jabłek	318	3,4	9,3	56,8
Jabłka w cieście francuskim	397	4,4	22,7	46,1
Groszek ptysiowy	476	14,9	30,2	37,6
Pączki tradycyjne	414	7,6	15,5	62,1
Sernik z makiem	444	12,5	23,4	49,0
Strucla z makiem	361	8,3	15,5	51,2
Torcik "Wuzetka"	318	5,8	11,1	49,0

	Energia	Białko	Tłuszcz	Węglowodany
	kcal	g	g	g
Herbata, napar bez cukru	0	0,1	0,0	0,0
Kawa, napar bez cukru	2	0,2	0,0	0,3
Sok ananasowy	48	0,3	0,1	11,4
Sok cytrynowy	30	0,4	0,3	6,4
Sok grejpfrutowy	40	0,5	0,1	9,2
Sok jabłkowy	42	0,1	0,1	10,0
Sok marchwiowy	43	0,4	0,1	11,3
Sok marchwiowo-brzoskwiniowy	44	0,5	0,1	11,3
Sok marchwiowo-jabłkowy	44	0,5	0,2	12,1
Sok marchwiowo-jabłkowo-pomarańczowy	44	0,6	0,2	11,8
Sok marchwiowo-pomarańczowy	40	0,6	0,1	10,8
Sok z marchwi, jabłek i owoców tropikalnych	52	0,7	0,3	14,0
Sok pomarańczowy	43	0,6	0,1	9,9
Sok pomidorowy	14	0,8	0,2	3,3
Sok wielowarzywny	25	1,0	0,3	5,7
Sok marchwiowo-bananowo-jabłkowy	39	0,3	0,1	10,2
Sok marchwiowo-brzoskwiniowo-jabłkowy	45	0,4	0,1	11,8
Sok marchwiowo-morelowo-jabłkowy	39	0,4	0,2	10,2
Sok marchwiowo-śliwkowo-jabłkowy	39	0,4	0,2	10,2
Sok z jabłek i mango	48	0,4	0,4	12,3
Sok grejpfrutowy, słodzony aspartamem	39	0,6	0,1	9,0
Sok grejpfrutowo-pomarańczowy, słodzony a	40	0,5	0,1	9,3
Sok pomarańczowo-grejpfrutowy	43	0,6	0,1	9,8
Sok wieloowocowy z owoców krajowych	45	0,2	0,1	10,9
Sok brzoskwiniowo-pomarańczowy	32	0,7	0,1	7,4
Sok z białych winogron	68	0,5	0,2	15,9
Sok buraczany "Barszczyk czerwony"	34	0,8	0,2	7,6
Sok wieloowocowy, egzotyczny	57	0,8	0,3	12,7
Coca Cola, Pepsi Cola	42	0,0	0,0	10,4
Napoje gazowane o smaku owocowym	42	0,0	0,0	10,3
Lemoniada	24	0,0	0,0	5,8
Napój jabłkowy	39	0,0	0,0	9,6
Napój jabłkowy z wiśnią	39	0,0	0,0	9,6
Napój jabłkowy z czerwonym winogronem	43	0,0	0,0	10,7
Napój jabłkowo-miętowy	42	0,1	0,1	10,1
Napój pomarańczowy	43	0,1	0,0	10,5
Napój winogronowy	36	0,0	0,0	9,1
Nektar ananasowy	41	0,1	0,1	9,8
Nektar brzoskwiniowy	55	0,3	0,1	13,4
Nektar z czarnych porzeczek	53	0,3	0,1	12,7
Nektar z białych grejpfrutów	37	0,2	0,1	8,7
Nektar z różowych grejpfrutów	36	0,2	0,1	8,6
Nektar wiśniowy	50	0,3	0,1	12,1
Sok marchwiowo-bananowo-jabłkowy, z wita	39	0,3	0,1	10,2
Sok marchwiowo-brzoskwiniowo-jabłkowy, z	45	0,4	0,1	11,8
Sok marchwiowo-jabłkowy, z witaminami E i	44	0,5	0,2	12,1
Sok jabłkowy, z witaminami	42	0,1	0,1	10,0
Sok jabłkowy, z wapniem	42	0,1	0,1	10,0
Sok grejpfrutowo-pomarańczowy, słodzony a	40	0,5	0,1	9,3
Sok grejpfrutowy, z witaminami	40	0,5	0,1	9,2



	Energia	Białko	Tłuszcz	Węglowodany
	kcal	g	g	g
Sok pomarańczowy, z witaminami	43	0,6	0,1	9,9
Sok wieloowocowy, egzotyczny, z witaminami	57	0,8	0,3	12,7
Sok pomidorowy, z witaminami C i E	14	0,8	0,2	3,3
Sok marchwiowy, z witaminą C i wapniem	43	0,4	0,1	11,3
Napój jabłkowy, z witaminami	39	0,0	0,0	9,6
Napój jabłkowy z wiśnią i witaminami	39	0,0	0,0	9,6
Napój jabłkowy z czerwonym winogronem i w	43	0,0	0,0	10,7
Napój pomarańczowy, z witaminami	43	0,1	0,0	10,5
Napój winogronowy, z witaminami	36	0,0	0,0	9,1
Nektar ananasowy, z witaminami	41	0,1	0,1	9,8
Nektar brzoskwiniowy, z witaminami	55	0,3	0,1	13,4
Nektar z czarnych porzeczek, z witaminami	53	0,3	0,1	12,7
Nektar z białych grejpfrutów, z witaminami	37	0,2	0,1	8,7
Nektar z różowych grejpfrutów, z witaminami	36	0,2	0,1	8,6
Nektar wiśniowy, z witaminami	50	0,3	0,1	12,1
Piwo pełne	49	0,5	0,0	3,8
Szampan	76	0,3	0,0	1,4
Wermut słodki	155	0,0	0,0	15,9
Wino białe, półwytrawne	81	0,0	0,0	3,7
Wino białe, słodkie	95	0,2	0,0	5,9
Wino białe, wytrawne	66	0,1	0,0	0,6
Wino czerwone	68	0,1	0,0	0,2
Wódki	220	0,0	0,0	0,0
Spirytus rektyfikowany	521	0,0	0,0	0,0
Drożdże piekarskie, prasowane	92	11,3	2,0	14,5
Chipsy bekonowe	537	5,9	38,0	52,2
Chipsy paprykowe	549	6,0	40,0	50,4
Chipsy solone	552	5,6	40,7	49,9
Przyprawa "Jarzynka"	90	1,9	0,4	23,3
Majonez domowy z olejem rzepakowym	714	1,3	79,0	2,6
Majonez domowy z olejem słonecznikowym	714	1,3	79,0	2,6
Musztarda	162	5,7	6,4	22,0
Sól biała	0	0,0	0,0	0,0
Żelatyna	343	84,2	0,1	0,0
Budyń w proszku	369	0,3	0,1	90,5
Kisiel w proszku	377	0,2	0,0	92,7
Barszcz czerwony zabieleny	33	2,1	1,4	3,4
Barszcz ukraiński z fasolką szparagową	36	1,9	0,6	6,9
Barszcz ukraiński z białą fasolą	54	2,2	2,7	6,6
Barszcz z boćwiną	29	1,5	1,7	2,5
Kapuśniak z kwaszonej kapusty	22	1,5	1,2	1,7
Kapuśniak ze słodkiej kapusty	32	0,7	2,1	3,2
Krem z zielonego groszku	64	3,1	3,8	5,9
Krupnik z kaszy gryczanej	43	1,7	1,2	7,2
Krupnik z kaszy jęczmiennej	40	1,5	0,9	7,4
Krupnik z ryżu	43	1,5	1,1	7,6
Zupa cebulowa	44	1,4	2,7	4,0
Zupa cytrynowa z ryżem	58	1,4	2,2	8,6
Zupa fasolowa	63	4,0	1,8	10,0
Zupa grochowa	66	4,4	2,4	8,9

	Energia	Białko	Tłuszcz	Węglowodany
	kcal	g	g	g
Zupa grzybowa zabelana	29	1,5	1,9	1,8
Zupa jarzynowa	28	1,4	1,1	4,3
Zupa jarzynowa zabelana	44	1,7	1,8	6,2
Zupa kalafiorowa	27	1,7	0,5	4,9
Zupa ogórkowa	42	1,4	2,0	5,0
Zupa owocowa z jabłek	42	0,1	0,1	10,6
Zupa pomidorowa	11	1,0	0,1	2,1
Zupa pomidorowa z makaronem	35	1,6	1,8	3,3
Zupa pomidorowa z ryżem	37	1,5	1,8	3,9
Zupa pomidorowa zabelana	17	1,2	0,6	2,3
Zupa selerowa	37	1,6	1,8	4,5
Zupa selerowa z grzankami	52	1,9	1,9	8,0
Zupa szczawiowa	40	1,7	2,5	2,9
Zupa szpinakowa z ziemniakami	40	2,2	0,9	6,6
Zupa z fasoli szparagowej	43	2,2	0,6	8,9
Zupa z porów z makaronem	59	2,5	1,4	10,3
Zupa z zielonego groszku	57	3,2	1,2	11,2
Zupa ziemniaczana	39	1,4	1,1	6,6
Zupa ziemniaczana zabelana	48	1,6	1,9	6,5
Żurek	120	2,7	3,2	22,9
Zupa neapolitańska z ementalerem	62	2,2	2,5	8,1
Kasza manna na wywarze jarzynowym	21	0,5	0,8	3,4
Kasza jęczmienna na mleku	63	2,6	2,2	8,5
Kasza manna na mleku	67	2,7	2,1	9,3
Kluski lane na mleku	69	3,6	3,1	6,8
Makaron na mleku	65	2,9	2,2	8,6
Płatki owsiane na mleku	62	2,7	2,3	8,2
Ryż na mleku	66	2,7	2,1	9,1
Dorsz w jarzynach	120	15,6	5,2	3,9
Dorsz, filety po grecku	152	10,6	10,8	4,6
Dorsz, filety panierowane, smażone	273	19,2	15,8	14,5
Karp w galarecie z warzywami	137	26,1	2,9	2,1
Karp z wody	102	16,0	3,7	2,0
Dorsz, kotlet mielony, smażony	260	15,0	17,8	10,9
Dorsz, pulpety	112	14,3	2,6	8,7
Dorsz z rusztu	172	22,1	9,1	0,6
Łosoś saute, smażony	380	21,2	31,4	4,0
Łosoś z rusztu	283	20,7	22,3	0,6
Cielęcina w potrawce	104	13,5	4,1	3,9
Klopsiki cielęce mielone, duszone	250	16,3	14,6	14,2
Kotlet cielęcy panierowany, smażony	364	27,1	21,3	17,4
Pieczeń cielęca, duszona	192	20,1	11,8	1,7
Kotlet mielony z kury, smażony	382	20,0	27,8	14,2
Kura w galarecie	192	27,3	8,8	1,2
Kurczak w jarzynach, gotowany	99	7,6	6,4	4,6
Kurczęta pieczone	179	16,4	12,7	0,1
Potrawka z kurczaka	148	13,3	9,0	4,6
Kotlety z kurczaka saute, smażone	241	20,3	16,5	3,2
Kotlety z kurczaka panierowane, smażone	249	19,8	15,8	7,6
Medaliony z indyka, smażone	247	18,6	17,9	3,4