| **Nazwa** | **Kcal** | **Węglowodany** | **Białko** | **Tłuszcz** |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Agrest** | **41** | 11,8 | 0,8 | 0,2 |
| **Ananas** | **54** | 13,6 | 0,4 | 0,2 |
| **Ananas, plastry w syropie** | **84** | 21 | 0,4 | 0,1 |
| **Ananasy, dżem niskosłodzony** | **157** | 38,6 | 0,2 | 0,1 |
| **Arbuz** | **36** | 8,4 | 0,6 | 0,1 |
| [**Awokado**](https://polki.pl/dieta-i-fitness/zdrowe-odzywianie,jedz-awokado-czuj-sie-swietnie-na-ciele-i-umysle,10383021,artykul.html) | **160** | 7,4 | 2 | 15,3 |
| **Babka biszkoptowa** | **340** | 67,1 | 8,2 | 4,3 |
| **Bagietki francuskie** | **282** | 60,1 | 7,9 | 1,7 |
| **Bakłażan** | **21** | 6,3 | 1,1 | 0,1 |
| **Baleron gotowany** | **244** | 0,9 | 15,1 | 20,2 |
| **Banan** | **95** | 23,5 | 1 | 0,3 |
| **Baranina, łopatka** | **284** | 0 | 15,6 | 25 |
| **Baranina, udziec** | **232** | 0 | 18 | 18 |
| **Barszcz czerwony zabielany** | **32** | 3,3 | 2 | 1,4 |
| **Barszcz ukraiński** | **54** | 6,5 | 2,1 | 2,7 |
| **Barszcz ukraiński mrożony** | **28** | 7,1 | 1,6 | 0,2 |
| **Barszcz z boćwiną** | **29** | 2,5 | 1,5 | 1,7 |
| **Baton Bounty** | **448** | 56,7 | 4,2 | 25,2 |
| **Baton Mars** | **451** | 68,9 | 3,6 | 18,2 |
| **Baton Milky Way** | **448** | 71,8 | 3,6 | 16,2 |
| **Baton Snickers** | **497** | 52,6 | 9,7 | 28,9 |
| **Baton szynkowy z indyka** | **143** | 0,1 | 14,9 | 9,3 |
| **Baton Twix** | **483** | 64,2 | 5,3 | 23,2 |
| **Baton z kurczaka** | **144** | 0,1 | 16,7 | 8,6 |
| **Befsztyk bity wiejski** | **258** | 1,6 | 19,4 | 19,6 |
| [**Białko jaja kurzego**](http://www.ilewazy.pl/bialko-jaja-kurzego) | **49** | 0,7 | 10,9 | 0,2 |
| **Bigos** | **119** | 3,9 | 5,1 | 9,9 |
| **Bitki wieprzowe** | **195** | 2,6 | 10,4 | 16,1 |
| **Bitki wieprzowe w jarzynach** | **198** | 4,3 | 10,7 | 16 |
| **Bitki wołowe** | **102** | 2,4 | 13,6 | 4,3 |
| **Bitki wołowe w jarzynach** | **116** | 6,6 | 14,3 | 4,4 |
| **Bliny ziemniaczane** | **257** | 23,6 | 5,6 | 16,3 |
| **Boćwina** | **17** | 5,5 | 2,1 | 0,5 |
| [**Boeuf Strogonow**](https://polki.pl/przepisy/obiad,boeuf-strogonow,9530,przepis.html) | **220** | 3,7 | 19,5 | 14,3 |
| **Bób** | **66** | 14 | 7,1 | 0,4 |
| **Brokuły** | **27** | 5,2 | 3 | 0,4 |
| **Brokuły mrożone** | **24** | 4,7 | 2,7 | 0,4 |
| **Brukselka** | **37** | 8,7 | 4,7 | 0,5 |
| **Brukselka mrożona** | **36** | 8,4 | 4,5 | 0,5 |
| **Brukselka z wody** | **110** | 12 | 4,2 | 7,1 |
| **Bryzol wołowy z polędwicy** | **252** | 1,4 | 24,6 | 16,6 |
| **Brzoskwinia** | **46** | 11,9 | 1 | 0,2 |
| **Brzoskwinie w syropie** | **73** | 18,2 | 0,4 | 0,1 |
| **Brzoskwinie, dżem niskosłodzony** | **155** | 38,3 | 0,5 | 0,1 |
| **Buchty drożdżowe** | **303** | 45,6 | 6,2 | 11 |
| **Budyń z mięsa i makaronu** | **171** | 23,1 | 10,6 | 4,4 |
| **Bułka tarta** | **347** | 77,6 | 9,7 | 1,9 |
| **Bułki grahamki** | **258** | 56,9 | 8,2 | 1,7 |
| **Bułki kajzerki** | **296** | 59,4 | 7,5 | 3,6 |
| **Bułki maślane** | **326** | 61,8 | 7,7 | 5,9 |
| **Bułki pszenne zwykłe** | **272** | 58,5 | 7,3 | 1,5 |
| **Bułki wrocławskie** | **293** | 57,4 | 7,2 | 4,4 |
| **Burak** | **38** | 9,5 | 1,8 | 0,1 |
| **Buraki mrożone, puree** | **34** | 8,6 | 1,6 | 0,1 |
| **Buraki z jabłkami** | **69** | 10,3 | 1,5 | 3,3 |
| **Buraki zasmażane** | **83** | 8,7 | 1,6 | 5,5 |
| **Buraki ze śmietaną** | **68** | 8,8 | 1,8 | 3,6 |
| **Cebula** | **30** | 6,9 | 1,4 | 0,4 |
| **Chałki** | **333** | 61,6 | 7 | 7 |
| **Chipsy bekonowe** | **537** | 52,2 | 5,9 | 38 |
| **Chipsy paprykowe** | **549** | 50,4 | 6 | 40 |
| **Chipsy solone** | **552** | 49,9 | 5,6 | 40,7 |
| **Chleb baltonowski** | **246** | 55,9 | 5,9 | 1,5 |
| **Chleb chrupki** | **353** | 78,9 | 8,7 | 2,4 |
| **Chleb Graham** | **226** | 49,4 | 7,6 | 1,7 |
| **Chleb mazowiecki** | **248** | 56,3 | 6,3 | 1,4 |
| **Chleb mieszany słonecznikowy** | **246** | 49,2 | 6,4 | 4,5 |
| **Chleb mieszany sojowy** | **231** | 49,6 | 6,8 | 2,7 |
| **Chleb praski** | **244** | 56,2 | 5,7 | 1,3 |
| **Chleb pszenny** | **249** | 56 | 6,8 | 1,4 |
| **Chleb staropolski** | **219** | 50,5 | 5 | 1,7 |
| **Chleb wiejski** | **239** | 55,1 | 5,8 | 1,3 |
| **Chleb zwykły** | **245** | 57 | 5,4 | 1,3 |
| **Chleb żytni jasny** | **241** | 57,1 | 4 | 1,3 |
| **Chleb żytni jasny mleczny** | **253** | 58,3 | 4,8 | 1,8 |
| **Chleb żytni pełnoziarnisty** | **237** | 53,9 | 6,7 | 1,8 |
| **Chleb żytni razowy** | **223** | 51,5 | 5,6 | 1,7 |
| **Chleb żytni razowy na miodzie** | **234** | 54,2 | 5,3 | 1,6 |
| **Chleb żytni razowy z soją i słonecznikiem** | **244** | 50,5 | 7,9 | 3,7 |
| **Chleb żytni wileński** | **225** | 52,3 | 4,4 | 1,5 |
| **Chrupki kukurydziane** | **352** | 78,9 | 8,9 | 3 |
| **Chrzan** | **67** | 18,1 | 4,5 | 0,6 |
| **Ciastka francuskie ze śliwkami** | **432** | 44,8 | 5 | 26,8 |
| **Ciastka Karpatki** | **449** | 39,1 | 4,7 | 30,9 |
| **Ciastka Napoleonki** | **348** | 43,6 | 5,9 | 17 |
| **Ciastka tortowe z owocami** | **276** | 47,2 | 3,2 | 9 |
| **Ciasto drożdżowe** | **290** | 47,7 | 7,4 | 8,2 |
| **Ciasto kruche podstawowe** | **429** | 49,9 | 5,2 | 23,8 |
| **Ciasto naleśnikowe bez piany** | **174** | 28,4 | 5,9 | 4,3 |
| **Ciasto naleśnikowe biszkoptowe** | **187** | 25,5 | 8,3 | 6 |
| **Cielęcina w potrawce** | **103** | 4 | 13,5 | 4 |
| **Cielęcina, łopatka** | **106** | 0 | 19,9 | 2,8 |
| **Cielęcina, sznyclówka** | **105** | 0 | 20,5 | 2,4 |
| **Cielęcina, udziec** | **108** | 0 | 19,9 | 3,1 |
| **Coca Cola** | **42** | 10,4 | 0 | 0 |
| **Cukier** | **405** | 99,8 | 0 | 0 |
| **Cukierki irysy** | **421** | 76,1 | 4,3 | 10,7 |
| **Cukierki krówki** | **421** | 76,1 | 4,3 | 10,7 |
| **Cukinia** | **15** | 3,2 | 1,2 | 0,1 |
| **Cykoria** | **21** | 4,1 | 1,7 | 0,2 |
| **Cytryna** | **36** | 9,5 | 0,8 | 0,3 |
| **Czarne jagody** | **45** | 12,2 | 0,8 | 0,6 |
| **Czarne porzeczki, dżem niskosłodzony** | **152** | 39,6 | 0,5 | 0,1 |
| **Czarne porzeczki, dżem wysokosłodzony** | **251** | 63,9 | 0,5 | 0,1 |
| **Czekolada biała** | **530** | 51 | 7,7 | 38,4 |
| **Czekolada deserowa** | **531** | 64 | 5,3 | 28,9 |
| **Czekolada gorzka** | **554** | 56,6 | 6,7 | 34,3 |
| **Czekolada kawowa** | **526** | 62,7 | 5,5 | 29 |
| **Czekolada mleczna** | **549** | 54,7 | 9,8 | 32,8 |
| **Czekolada mleczna z orzechami laskowymi** | **539** | 57,3 | 8,6 | 30,9 |
| **Czekolada nadziewana** | **450** | 68,8 | 3,9 | 17,6 |
| **Czereśnie** | **61** | 14,6 | 1 | 0,3 |
| **Czosnek** | **146** | 32,6 | 6,4 | 0,5 |
| **Ćwikła** | **41** | 10,2 | 1,6 | 0,1 |
| **Daktyle suszone** | **277** | 74 | 2 | 0,4 |
| **Delicje szampańskie** | **327** | 52,8 | 4,1 | 11,2 |
| **Deser ryżowy jabłkowy** | **134** | 23,9 | 2,8 | 3 |
| **Deser ryżowy waniliowy** | **133** | 23,5 | 3 | 2,9 |
| **Deser twarogowy termizowany kakaowy** | **156** | 11,2 | 13,9 | 6,2 |
| **Deser twarogowy termizowany truskawkowy** | **170** | 18,3 | 11 | 5,8 |
| **Dorsz świeży** | **78** | 0 | 17,7 | 0,7 |
| **Dorsz świeży, filety bez skóry** | **70** | 0 | 16,5 | 0,3 |
| **Dorsz w jarzynach** | **117** | 3,9 | 15,6 | 4,9 |
| **Dorsz wędzony** | **94** | 0 | 22,1 | 0,5 |
| **Dorsz z rusztu** | **172** | 0,6 | 22,1 | 9,1 |
| **Dorsz, filety po grecku** | **152** | 4,6 | 10,6 | 10,8 |
| **Dorsz, filety smażone panierowane** | **273** | 14,6 | 19,1 | 15,8 |
| **Dorsz, kotlet mielony** | **260** | 10,9 | 14,9 | 17,8 |
| **Dorsz, pulpety** | **112** | 8,8 | 14,2 | 2,6 |
| **Dorsz, sałatka** | **187** | 7,2 | 9,8 | 13,9 |
| **Dynia** | **28** | 7,7 | 1,3 | 0,3 |
| **Dynia z pomidorami** | **44** | 6,5 | 1,2 | 2,4 |
| **Dynia, pestki** | **556** | 18 | 24,5 | 45,8 |
| **Eklerki z bitą śmietaną** | **317** | 33,5 | 5,8 | 18 |
| **Fasola biała, suche nasiona** | **288** | 61,6 | 21,4 | 1,6 |
| **Fasola cięta konserwowa** | **16** | 4,5 | 1,5 | 0,2 |
| **Fasola szparagowa** | **27** | 7,6 | 2,4 | 0,2 |
| **Fasolka flageolet konserwowa** | **61** | 15 | 6,3 | 0,2 |
| **Fasolka po bretońsku** | **141** | 15,9 | 8 | 6,6 |
| **Fasolka szparagowa** | **97** | 10,3 | 2,9 | 6,9 |
| **Fasolka szparagowa mrożona** | **24** | 6,8 | 2,2 | 0,2 |
| **Figi suszone** | **290** | 78 | 3,6 | 1,2 |
| **Flaki** | **84** | 0 | 16 | 2,2 |
| **Flądra świeża** | **83** | 0 | 16,5 | 1,8 |
| **Galaretka z nóżek wieprzowych** | **202** | 0,8 | 16,9 | 14,9 |
| **Gęś, tuszka** | **339** | 0 | 14,1 | 31,8 |
| **Gołąbki z mięsem i ryżem w sosie pomidorowym** | **108** | 10 | 3,6 | 6,7 |
| **Grejpfrut** | **36** | 9,8 | 0,6 | 0,2 |
| **Groch, suche nasiona** | **293** | 60,2 | 23,8 | 1,4 |
| **Groszek zielony** | **75** | 17 | 6,7 | 0,4 |
| **Groszek zielony konserwowy** | **63** | 15,8 | 4,9 | 0,2 |
| **Groszek zielony mrożony** | **72** | 16,3 | 6,4 | 0,4 |
| **Groszek zielony z masłem** | **100** | 9,3 | 3,7 | 6,8 |
| [**Gruszka**](http://www.ilewazy.pl/gruszka-klapsa) | **54** | 14,4 | 0,6 | 0,2 |
| **Gruszki w sosie waniliowym** | **151** | 34,8 | 1,6 | 1,1 |
| **Gulasz wołowy** | **148** | 2,6 | 14 | 9,2 |
| **Halibut biały świeży** | **98** | 0 | 20,1 | 1,9 |
| **Herbata bez cukru** |  | 0 | 0,1 | 0 |
| **Herbatniki** | **437** | 76,8 | 8,2 | 11 |
| **Herbatniki Corso** | **440** | 67,1 | 5 | 17,2 |
| **Herbatniki kakaowe** | **474** | 62,9 | 6,9 | 22,3 |
| **Herbatniki kokosowe** | **473** | 59,8 | 6,4 | 25,2 |
| **Herbatniki sezamowe** | **503** | 55,7 | 8,1 | 28,6 |
| **Herbatniki w czekoladzie** | **489** | 63,1 | 6,3 | 24 |
| **Herbatniki z cukrem** | **460** | 70,7 | 6,7 | 17,2 |
| **Herbatniki z nadzieniem czekoladowym** | **497** | 57,3 | 5,5 | 27,9 |
| **Herbatniki z nadzieniem owocowym** | **389** | 58,6 | 3,8 | 16,1 |