

	<b>Energia [kcal]</b>	<b>Białko [g]</b>	<b>Tłuszcz [g]</b>	<b>Węglowodany [g]</b>
<b>Actimel, mleko jogurtowe</b>	88	2,7	1,5	16
<b>Advokat, likier</b>	280	4,4	6	28,4
<b>Agrest</b>	60	1,2	0,9	11,8
<b>Ananas</b>	33	0,2	0	7,8
<b>Arbuz</b>	15	0,3	0,1	3,2
<b>Awokado</b>	160	2	15	7
<b>Baleron gotowany</b>	246	15,1	20,2	0,9
<b>Banan</b>	74	0,9	0,3	17
<b>Baranina, łopatka</b>	287	15,6	25	0
<b>Baranina, mięso bez kości</b>	234	18	18	0
<b>Baranina, mięso z kością</b>	238	16,4	26,4	0
<b>Baranina, udziec</b>	234	18	18	0
<b>Baton Bounty</b>	470	4,2	25,2	56,7
<b>Baton Knoppers</b>	528	8	32	52
<b>Baton Mars</b>	454	3,6	18,2	68,9
<b>Baton Milky Way</b>	447	3,6	16,2	71,8
<b>Baton Nestle Lion</b>	491	7,4	22,7	64,1
<b>Baton Snickers</b>	509	9,7	28,9	52,6
<b>Baton Twix</b>	487	5,3	23,2	64,2
<b>Bażant tuszka</b>	108	22,3	1,9	0,5
<b>Benecol, margaryna</b>	540	0	60	0
<b>Białko jaja kurzego</b>	46	10,8	0	0,8
<b>Bigos</b>	126	5,6	9,8	3,8
<b>Biszkopty, ciastka</b>	400	9,3	7,5	73,8
<b>Bobo Frut jabłkowy</b>	42	0,1	0	10,5
<b>Boczek wieprzowy</b>	517	10,1	53	0
<b>Boćwina</b>	35	2,1	0,5	5,5
<b>Borowik suszony</b>	342	29	10	34
<b>Borowik świeży</b>	36	5,4	0,4	2,7
<b>Bób</b>	88	7,1	0,4	14
<b>Brando, landrynki</b>	390	0	0	96,6
<b>Brandy</b>	225	0	0	0
<b>Brokuły</b>	37	3,3	0,2	5,5
<b>Brukselka</b>	58	4,7	0,5	8,7

	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węglowodany [g]
Brzoskwinia	59	1,3	0,7	11,9
Brzoskwinie, konserwa, odsączone	82	0,5	0,1	19,8
Budyń czekoladowy	95	2,8	2,1	16,2
Budyń waniliowy	91	2,5	2	15,7
Bułka grahamka	198	6,5	1,3	40
Bułka kajzerka	226	5,8	2,6	44,8
Bułka maślana	212	5,9	4,5	47
Bułka tarta	363	10,4	2,1	75,6
Bułka wrocławska	226	5,8	2,6	44,8
Bułka zwykła	217	5,8	1,1	45,9
Buraki	46	1,8	0,1	9,8
Cappuccino śmietankowe, proszek	385	5,3	9,9	68,7
Cebula	37	1,4	0,4	6,9
Cielęcina, łopatka	105	19,9	2,8	0
Cielęcina, mięso bez kości	108	19,9	3,1	0
Cielęcina, mięso z kością	151	19,7	8	0
Cielęcina, udziec	108	19,9	3,1	0
Chałka	252	5,8	4,4	47
Chałwa	531	8	31	55
Cheeseburger McDonald	278	12,6	11,8	30,3
Chipsy paprykowe	586	6	40	50,4
Cherry Brandy, alkohol	265	0	0	32,4
Chleb chrupki	372	8,7	2,4	78,9
Chleb pszenno-żytni	203	4,6	1,1	43,7
Chleb pszenny razowy	198	6,5	1,3	40
Chleb pszenny zwykły	217	5,8	1,1	45,9
Chleb pumpernikiel	241	4,9	1,7	51,1
Chleb żytni razowy	196	4,7	1,2	41,5
Chleb żytni zwykły	194	3,2	0,9	43,4
Chrupki kukurydziane	378	8,9	3	78,9
Coca Cola, napój	42	0	0	10,4
Coca Cola light, napój	0,24	0	0	0
Cukier	399	0	0	99,8
Cukierki owocowe	374	0,3	0,5	92

	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węglowodany [g]
Cukinia	18	1	0,2	3
Curacao, likier	319	0	0	27,6
Cykoria	25	1,7	0,2	4,1
Cytryna	46	0,8	0,5	9,5
Czarne jagody	61	1,1	0,9	12,2
Czekolada biała	544	4,5	30,3	63,2
Czekolada deserowa	537	5,3	28,9	64
Czekolada gorzka	505	8,2	34,9	38,7
Czekolada mleczna	526	8	30,7	54,2
Czekolada nadziewana	449	3,9	17,6	68,8
Czekolada z orzechami	547	7,6	33,9	52,7
Czekoladka Kinder Niespodzianka	560	9,5	35,3	51,5
Czekoladki Ferrero Rocher	562	9	40,2	41
Czekoladki Golden Nut	576	6	39	50,2
Czekoladki Mon Cheri	421	3,2	19,7	57,8
Czekoladki Raffaello	600	9,7	46,6	35,4
Czekoladki Toffifee	535	6	31	58
Czereśnie	55	1	0,5	11,6
Czosnek	144	6,2	0,5	28,8
Daktyle suszone	316	2,2	0,6	75,4
Danonki, jogurt do picia	87	2,8	1,6	15,4
Delicje, ciastka	376	3,5	8,4	71,5
Delma, margaryna	496	0	55	0,2
Deser czekoladowy Monte	195	2,8	13,3	15,9
Dorsz świeży	69	16,5	0,3	0
Dorsz wędzony	93	22,1	0,5	0
Drażetki Tic Tac	390	0	0	97,5
Drożdże piekarskie	132	11,3	2	14,5
Drożdżówka	321	6	9	50
Dynia	39	1,3	0,3	7,7
Dynia, pestki	582	24,5	45,8	18
Dżem niskosłodzony	163	0,5	0	63
Dżem wysokosłodzony	257	0,5	0,2	63,4
Eklerka, ciastko	301	5	9	50

	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węglowodany [g]
Endywia	17	1,8	0,6	1
Familijne, wafle	533	7,1	29,6	59,5
Fasola biała, konserwa	87	4,5	0,2	16,7
Fasola biała, ziarno suche	346	21,4	1,6	61,6
Fasola czerwona Red Kidney, konserwa	104	6,9	0,6	17,8
Fasola szparagowa	42	2,4	0,2	7,6
Fasola szparagowa, konserwa	26	1,5	0,2	4,5
Fasolka po bretońsku	158	6,1	8,7	13,7
Ferrero Rocher, czekoladki	562	9	40,2	41
Figi suszone	300	4	1,2	68,4
Flaki wołowe, suche	84	16	2,2	0
Flaki wołowe na rosole	71	4,6	4,2	3,7
Flądra świeża	84	16,5	1,8	0
Flora, margaryna	328	0,1	35	3,2
Frytki mrożone	172	2,5	5,5	28
Frytki z frytownicy	252	3	12	33
Frytki z piekarnika	231	3,5	5	37
Galaretka pomarańczowa	59	2,8	0	12
Gęś tuszka	343	14,1	31,8	0
Gin	225	0	0	0
Golden Nut, czekoladki	576	6	39	50,2
Golonka ze skórą wieprzowa	297	18,6	24,7	0
Gołąbki w sosie pomidorowym	116	3,8	6,7	10
Granat	65	2,4	0,4	13,2
Grejfrut	43	0,6	0,2	9,8
Groch, suche ziarno	349	23,8	1,4	60,4
Groszek zielony	98	6,7	0,4	17
Groszek zielony, konserwa	83	4,5	0,2	15,8
Gruszka	62	0,6	0,2	14,4
Gruszka suszona	329	0,7	0,5	80,4
Grzeński, wafel	550	8,5	34,5	51,5
Halibut świeży	121	18,6	5,2	0
Hamburger	268	11,4	9,5	34,3
Hamburger Big Mac McDonald	273	11,4	15,1	22,8

	<b>Energia [kcal]</b>	<b>Białko [g]</b>	<b>Tłuszcz [g]</b>	<b>Węglowodany [g]</b>
Hamburger McChicken McDonald	295	9,7	15,9	28,3
Herbata	0	0,1	0	0
Herbatniki	439	8,2	11	76,8
Homary	85	18,8	0,9	0,5
Indyk, piersi bez skóry	109	21,3	2,6	0
Indyk, skrzydło bez skóry	169	16,5	11,4	0
Indyk, udo bez skóry	118	19,5	4,4	0
Irysy, cukierki	418	4,3	10,7	76,1
Jabłko	57	0,6	0,7	12,1
Jabłko suszone	332	1,5	1,1	78,9
Jagodzianka, ciastko	322	7,1	5,5	61,1
Jaja sadzone	181	10,1	15,2	0,9
Jajecznica	131	10	9,7	0,8
Jajo kurze, białko	46	10,8	0	0,8
Jajo kurze, całe	150	12,5	10,7	1
Jajo kurze, żółtko	355	16,3	31,9	0,7
Jagnięcina	126	20,4	4,9	0
Jagody	61	1,1	0,9	12,2
Jałowcówka, wódka	225	0	0	0
Jarmuż	29	3,3	0,7	6,1
Jeżyki, ciastka	457	5	21,3	61,2
Jeżyny	71	1,2	0,4	15,7
Jogurt do picia Danonki	87	2,8	1,6	15,4
Jogurt naturalny 0% tłuszczu	42	4,2	0	6,2
Jogurt naturalny 2% tłuszczu	60	4,3	2	6,2
Jogurt owocowy 1,5% tłuszczu	84	3,9	1,5	13,7
Jogurt owocowy 2,7% tłuszczu	99	3,3	2,7	15,3
Kabaczek	31	1	0,1	6,5
Kabanosy	319	28	23	0
Kaczka tuszka	311	13,5	28,6	0
Kaczka dzika tuszka	121	22,7	3,1	0,5
Kakao 16% tłuszczu, proszek	425	18,2	15,8	52,6
Kakao Nesquik, proszek	380	3,5	3	84,3
Kalafior	31	2,4	0,2	5

	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węglowodany [g]
Kalarepa	33	1,7	0,1	6,2
Kapusta biała	38	1,7	0,2	7,4
Kapusta czerwona	45	1,9	0,2	9
Kapusta kiszona	20	1,1	0,2	3,4
Kapusta włoska	50	3,3	0,6	7,8
Karczochy	57	3,3	0,2	10,5
Karkówka wieprzowa	270	16,1	22,8	0
Karp świeży	122	17,8	5,6	0
Kaszanka	274	9	19,5	14,5
Kasza gryczana	359	12	3	70
Kasza jaglana	355	10,5	2,9	71,6
Kasza jęczmienna	358	8	2	74
Kasza jęczmienna pęczak	381	7,9	1,7	83,6
Kasza kuskus	358	13	2	72
Kasza manna	353	8,7	1,3	76,7
Kawa bez cukru	2	0,2	0	0,3
Kawior	250	24	18	4
Kefir 2% tłuszczu	44	2,6	2	3,8
Keks bakaliowy	401	6,4	17,8	53,8
Ketchup	113	1,1	0,3	26,5
Kinder Niespodzianka, czekoladka	560	9,5	35,3	51,5
KFC, kurczak Hot Wings	318	17,4	20,8	15,3
KFC, Twister	266	10,7	15,1	21,9
Kiełbasa krakowska parzona	168	20,1	9,7	0
Kiełbasa krakowska sucha	326	25,6	24,8	0
Kiełbasa mielona	206	17	14,2	2,6
Kiełbasa mortadela	207	12	17,7	
Kiełbasa myśliwska	395	23	33,5	0
Kiełbasa parówkowa	334	11,3	32	0,1
Kiełbasa podwawelska	249	17,3	19,6	0,9
Kiełbasa szynkowa	162	18	10	0
Kiełbasa szynkowa z indyka	89	17,2	2	0,2
Kiełbasa szynkowa z kurczaka	111	16,2	5	0
Kiełbasa toruńska	265	20,9	20,1	0

	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węglowodany [g]
Kiełbasa zwyczajna	199	18,6	13,8	0,1
Kiełbasa żywiecka	318	20,3	26,3	0
Kiełki fasoli, konserwa, odsączone	15	1,4	0,1	2,1
Kinder Bueno, wafel	532	5,5	35,5	47,6
Kisiel	103	0,3	0,1	25,3
Kiszka pasztetowa	387	12,5	35,7	4,3
Kiwi	64	0,9	0,5	13,9
Kiszone ogórki	12	0,7	0,2	1,9
Kluski śląskie	155	2	0,1	36,6
Knoppers, baton	528	8	32	52
Kompot owocowy	69	0,2	0,1	16,9
Koncentrat pomidorowy 30%	107	5,6	2	16,7
Konina, mięso bez kości	108	21,5	2,5	0
Kopytka ziemniaczane mrożone	169	2,2	0,8	38,2
Kotlet schabowy panierowany	357	19	24,1	15,9
Krem czekoladowy Nutella	533	6,5	31	57
Krewetki	86	18,1	0,8	1,5
Królik tuszka	156	21	8	0
Kubuś Multiwitamina, napój	48	0,3	0,1	11,5
Kukurydza, konserwa	94	2,9	1,2	17,8
Kukurydza ziarno	145	3,7	1,5	29,1
Kura tuszka	203	18,5	14,3	0
Kurczak Hot Wings KFC	318	17,4	20,8	15,3
Kurczak, piersi bez skóry	100	21,5	1,3	0
Kurczak, piersi ze skórą	155	19,3	8,6	0
Kurczak tuszka	158	18,6	9,3	0
Kurczak, udo bez skóry	125	17,8	6	0
Kurczak, udo ze skórą	161	17,8	10	0
Kurka świeża, grzyb	23	1	0,4	3,8
Kuropatwa tuszka	112	24,3	1,4	0,5
Landrynki Brando	390	0	0	96,6
Likier Advocat	280	4,4	6	28,4
Likier Curacao	319	0	0	27,6
Lody bakaliowe	133	2,2	7,2	14,6

	<b>Energia [kcal]</b>	<b>Białko [g]</b>	<b>Tłuszcz [g]</b>	<b>Węglowodany [g]</b>
<b>Lody czekoladowe</b>	128	2,1	6,1	16,1
<b>Lody orzechowe</b>	135	2,4	8	13,4
<b>Lody owocowe</b>	114	1,5	5,3	15
<b>Lody śmietankowe</b>	135	1,7	7,6	15,2
<b>Lody waniliowe</b>	120	1,8	6,5	13,6
<b>Łopatka barania</b>	287	15,6	25	0
<b>Łopatka cielęca</b>	105	19,9	2,8	0
<b>Łopatka wieprzowa</b>	259	16	21,7	0
<b>Łosoś świeży</b>	202	19,9	13,6	0
<b>Łosoś wędzony</b>	176	20,5	9,5	1,5
<b>Majonez</b>	732	1,1	79	4,2
<b>Maggi, przyprawa do zup</b>	17	2,7	0	1,5
<b>Mak</b>	542	19,5	40,8	24,3
<b>Makowiec</b>	348	7	16	44
<b>Makaron bezjajeczny</b>	368	10	1,6	78,5
<b>Makaron bezjajeczny z pszenicy durum</b>	375	12,8	1,7	77,2
<b>Makaron czterojajeczny</b>	383	12	3,4	76,2
<b>Makaron dwujajeczny</b>	364	12	3,1	72
<b>Makrela wędzona</b>	222	22,7	15,5	0
<b>Maliny</b>	63	1,7	0,9	12
<b>Mandarynka</b>	34	0,5	0,2	7,5
<b>Mango</b>	73	0,5	0,3	17
<b>Marakuja</b>	34	2,8	0,2	6,2
<b>Marchew</b>	41	1	0,2	8,7
<b>Margaryna Benecol</b>	540	0	60	0
<b>Margaryna Delma</b>	496	0	55	0,2
<b>Margaryna Flora</b>	328	0,1	35	3,2
<b>Margaryna mleczna</b>	738	0	82	0
<b>Margaryna Pani Domu</b>	360	0	40	0
<b>Margaryna Rama Classic</b>	631	0	70	0,2
<b>Margaryna Vita</b>	360	0	40	0
<b>Markizy, ciastka</b>	487	5,6	23	64,3
<b>Mars, baton</b>	454	3,6	18,2	68,9
<b>Masło ekstra</b>	748	0,7	82,5	0,7



	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węglowodany [g]
Masło roślinne	747	0	83	0
Masło śmietankowe	670	1,1	73,5	1,1
Maślanka 0,5% tłuszczu	34	3,3	0,5	4
Mączka ziemniaczana	339	0,6	0,1	83,9
Mąka pszenna 500	347	9,2	1,2	74,9
Mąka pszenna 550	348	9,4	1,6	74,1
Melon	16	0,4	0,1	3,4
Metka	419	15	31	20
Mielonka	206	17	14	2,5
Migdały	640	18,5	54	19,5
Milky Way, baton	447	3,6	16,2	71,8
Mintaj świeży	72	16,6	0,6	0
Miód pszczeli	319	0,3	0	79,5
Mirinda, napój	52	0	0	12,9
Mleko 0% tłuszczu	33	3,4	0	4,8
Mleko 0,5% tłuszczu	36	3,2	0,5	4,7
Mleko 2% tłuszczu	47	3	2	4,3
Mleko 3,2% tłuszczu	58	3	3,2	4,3
Mleko jogurtowe Actimel	88	2,7	1,5	16
Mleko kozie	72	3,3	4,5	4,6
Mleko owcze	107	6,1	6,9	5,1
Mleko w proszku pełne	479	27	24	38,7
Mleko zagęszczone niesłodzone	132	6,6	7,5	9,4
Mleko zagęszczone słodzone	323	7,5	8	55,3
Monte, deser czekoladowy	195	2,8	13,3	15,9
Morele	52	0,7	0,2	11,9
Morele suszone	308	4,5	0	72
Morlinki, parówki dla dzieci	223	12,4	19,1	0,4
Morszczuk świeży	89	17,2	2,2	0
Morwa	48	1,4	0,4	9,8
Muesli	370	9,1	6,8	68,1
Musztarda	168	5,7	6,4	22
Napoleonka, ciastko	324	5	16	39,8
Napój Coca Cola	42	0	0	10,4

	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węglowodany [g]
Napój Coca Cola light	0,24	0	0	0
Napój Kubuś Multiwitamina	48	0,3	0,1	11,5
Napój Mirinda	52	0	0	12,9
Napój Pepsi Cola	42	0	0	10,4
Napój Pepsi Cola light	0,24	0	0	0
Napój Red Bull	45	0	0	11,3
Napój Sprite	42	0	0	10,5
Nektar owocowy	63	0,2	0,4	14,6
Nektarynka	53	0,9	0,2	11,8
Nesquik, kakao, proszek	380	3,5	3	84,3
Nestle Corn Flakes, płatki kukurydziane	370	7,3	0,8	83,3
Nestle Lion, baton	491	7,4	22,7	64,1
Nogi wieprzowe	276	23	20,4	0
Nutella, krem czekoladowy	533	6,5	31	57
Ocet winny	20	0	0	5
Ogórek	15	0,7	0,1	2,9
Ogórek kiszony	12	0,7	0,2	1,9
Olej kukurydziany	900	0	100	0
Olej lniany	900	0	100	0
Olej rzepakowy	900	0	100	0
Olej słonecznikowy	900	0	100	0
Olej sojowy	900	0	100	0
Oliwa z oliwek	897	0	99,6	0,2
Oliwki	147	1,4	13,9	4,1
Orzechy arachidowe	595	25,7	46,1	19,2
Orzechy laskowe	695	14,4	65,9	11
Orzechy nerkowca	638	17	54	24
Orzechy pistacjowe	618	20,8	51,6	17,5
Orzechy włoskie	679	16	60,3	18
Orzeszki ziemne	634	26	53	13,3
Ostrygi	85	5	5	5
Otręby pszenne	183	16	4,6	61,9
Ozory cielęce	106	17,1	4,2	0
Ozory wieprzowe	166	16,5	11,1	0

	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węglowodany [g]
Paluszki	384	9,9	4,9	75,2
Pani Domu, margaryna	360	0	40	0
Papaja	43	0,6	0,1	9,8
Papryka czerwona	35	1,2	0,3	6,9
Papryka konserwowa	37	0,8	1,5	5
Paprykarz Szczeciński	181	9,9	11,9	8,6
Parówki dla dzieci Morlinki	223	12,4	19,1	0,4
Parówki popularne	347	9,5	34,3	0
Parówki z kurczaka	262	10,8	22,4	4,2
Pasternak	80	1,2	0,3	18
Pasztet popularny	405	13,2	38,2	2
Pasztet z drobiu	270	9,6	23,8	4,4
Pączki	376	6	16	52
Pepsi Cola, napój	42	0	0	10,4
Pepsi Cola light, napój	0,24	0	0	0
Pestki dyni	596	29	46,7	15
Pędy bambusa	34	2,6	0,3	5,2
Pędy bambusa, konserwa, odsączone	23	1,7	0,4	3,2
Pieczarka suszona	331	19,1	2,1	49,3
Pieczarka świeża	24	2,6	0,4	2,5
Pieczywo chrupkie pszenne Wasa	360	12	2,2	73
Pierogi leniwe mrożone	157	7,3	0,8	30,2
Pierogi ruskie mrożone	215	7,2	3,8	37,9
Pierogi z kapustą i grzybami mrożone	209	5	5,7	34,5
Pierogi z mięsem mrożone	255	10,5	8,2	34,8
Pierogi z serem mrożone	198	10,9	1	36,4
Pierogi z truskawkami mrożone	194	4,3	0,8	42,4
Piernik czekoladowy	317	4,9	11,8	74,3
Piersi bez skóry indycze	109	21,3	2,6	0
Piersi bez skóry z kurczaka	100	21,5	1,3	0
Piersi ze skórą z kurczaka	155	19,3	8,6	0
Pietruszka korzeń	83	2,6	0,5	17,1
Pietruszka liście	60	3,7	1	9
Pikling	216	21,8	14,3	0

	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węglowodany [g]
Piwo bezalkoholowe	27	0,2	0	5,2
Piwo ciemne pełne	42	0,4	0	4,6
Piwo jasne mocne	64	7	0	5,4
Piwo jasne pełne	49	0,5	0	3,8
Pizza z pieczarkami i cebulą	296	12	13,3	32,1
Pizza z szynką	223	9,8	2,5	40,2
Planta, tłuszcz roślinny	900	0	100	0
Płatki jęczmienne	389	9,8	3,6	79,4
Płatki kukurydziane	385	6,9	2,5	83,6
Płatki kukurydziane Nestle Corn Flakes	370	7,3	0,8	83,3
Płatki owsiane	390	11,9	7,2	69,3
Płatki pszenne	387	9	3	81
Płatki żytnie	385	6,4	3,2	82,6
Polędwica wołowa	112	20,1	3,5	0
Pomidor	29	0,9	0,5	5,2
Por	47	1,7	0,1	9,9
Pomarańcza	51	0,9	0,2	11,3
Popcorn bez tłuszczu	397	12	4,2	77,9
Popcorn z tłuszczem	518	9	28,1	57,1
Porzeczki białe	63	0,4	0,4	14,5
Porzeczki czarne	84	1,5	0,9	17,4
Porzeczki czerwone	64	1,3	0,4	13,8
Powidła śliwkowe	218	1	0,2	53
Poziomki	41	0,8	0,5	8,3
Precelki	385	9,1	3,5	79,5
Prince Polo, wafel	534	4,8	31,5	57,5
Princessa, wafel	562	4,1	34,6	58,4
Przyprawa do zup Maggi	17	2,7	0	1,5
Pstrąg świeży	96	19,2	2,1	0
Ptyś z bitą śmietaną, ciastko	352	5,4	25,2	25,8
Pyzy z mięsem mrożone	169	5,2	4,9	26,2
Pyzy ziemniaczane mrożone	140	1,7	0,5	32,2
Rabarbar	18	0,5	0,1	3,8
Raffaello, czekoladki	600	9,7	46,6	35,4

	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węglowodany [g]
Rama Classic, margaryna	631	0	70	0,2
Red Bull, napój	45	0	0	11,3
Rodzynki	298	2,3	0,5	71,2
Rostbef wołowy	152	21,5	7,3	0
Rozbratel wołowy	158	16,7	10,1	0
Ryż biały	349	6,7	0,7	78,9
Ryż brązowy	353	7,1	1,9	76,8
Ryż dziki amerykański	351	13,8	0,4	73
Ryż preparowany	376	6,3	1,6	84,1
Rzeżucha	15	2,3	0,1	1,3
Rzodkiewka	21	0,8	0,4	3,6
Salceson czarny	340	12,6	32	0,5
Salceson włoski	322	14,6	29,3	0
Salata	20	1,4	0,3	2,9
Sandacz świeży	80	18,3	0,3	0,9
Sardynki w oleju, konserwa	202	24	11,5	0
Sardynki w sosie pomidorowym, konserwa	163	17	9,9	1,4
Sarnina	102	20,8	1,9	0,4
Schab surowy wieprzowy	174	21	10	0
Schab wędzony	136	25	4	0
Seler korzeń	61	1,3	0,2	13,6
Ser Feta	216	17	16	1
Ser pleśniowy Brie pełnotłusty	293	18	24,5	0
Ser pleśniowy Rokpol pełnotłusty	354	22,6	29,3	0
Ser podpuszczkowy Brie pełnotłusty	332	19,8	28	0,2
Ser podpuszczkowy Camembert tłusty	263	19,3	19,8	1,9
Ser podpuszczkowy Cheddar pełnotłusty	382	27,1	29,3	2,5
Ser podpuszczkowy Ementaler pełnotłusty	383	28,8	29,7	0,1
Ser podpuszczkowy Ementaler tłusty	330	28,8	23,2	1,5
Ser podpuszczkowy Gouda tłusty	314	27,9	22	1
Ser podpuszczkowy Mozzarella tłusty	224	20	16	0
Ser podpuszczkowy Myśliwski pełnotłusty	349	25,5	27,4	0,1
Ser podpuszczkowy Parmezan	408	35,1	29,7	0,1
Ser podpuszczkowy Salami pełnotłusty	354	25,2	28,1	0,1

	<b>Energia [kcal]</b>	<b>Białko [g]</b>	<b>Tłuszcz [g]</b>	<b>Węglowodany [g]</b>
Ser podpuszczkowy Salami tłusty	329	29,5	22,1	3,1
Ser podpuszczkowy Tylżycki pełnotłusty	356	26,1	27,9	0,1
Ser podpuszczkowy Tylżycki tłusty	327	27,8	23	2,1
Ser topiony tłusty	222	18	16	1,6
Ser twarogowy chudy	98	19,8	0,5	3,5
Ser twarogowy półtłusty	132	18,7	4,7	3,7
Ser twarogowy pełnotłusty	176	17,7	10,1	3,5
Serca wieprzowe	111	16,9	4,8	0
Serdelki drobiowe	239	13,9	19,5	1,9
Serek Fromage naturalny	384	10,2	37,1	2,4
Serek homogenizowany truskawkowy	167	15,3	3,9	17,7
Serek homogenizowany waniliowy	158	16,8	4,2	13,3
Serek twarogowy ziarnisty	101	12,3	4,3	3,3
Sernik	273	10	9	38
Sernik z rodzynekami, ciasto	342	14,6	13,9	39,6
Serwatka płynna	25	0,8	0,1	5,1
Sezamki	511	13,4	25,8	56,2
Skrobia kukurydziana	367	0,3	0,1	91,3
Skrzydło bez skóry indycze	169	16,5	11,4	0
Słonecznik ziarno	580	22,5	49	12,3
Słonina	811	2,4	89	0
Smalec	896	0	99,5	0
Snickers, baton	509	9,7	28,9	52,6
Soczewica, suche ziarno	347	25	1	59,5
Soja, suche ziarno	442	34,9	18,1	34,8
Sola świeża	83	17,5	1,4	0
Sok ananasowy	48	0,3	0,1	11,4
Sok grejfrutowy	35	0,6	0,2	7,8
Sok jabłkowy	45	0,4	0,4	10
Sok marchwiowy	48	0,4	0,1	11,3
Sok pomarańczowy	45	0,5	0,1	10,5
Sok pomidorowy	19	0,8	0,6	2,6
Sok z czarnej porzeczki	45	0,3	0,3	10,2
Sprite, napój	42	0	0	10,5

	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węglowodany [g]
Syrop truskawkowy	262	0,2	0,1	62
Szampan półsłodki	97	0,2	0	7
Szampan półwytrawny	83	0,1	0	3,4
Szampan słodki	117	0,2	0	12
Szczaw	39	1,1	0,8	3,9
Szczupak świeży	81	18,4	0,8	0
Szczypiorek	39	4,1	0,8	3,9
Szparagi	24	1,9	0,2	3,7
Szpinak	26	2,6	0,4	3
Szponder wołowy	218	19,3	15,7	0
Szprot wędzony	243	19,3	18,3	0
Szynka surowa wieprzowa	264	18	21,3	0
Szynka wędzona gotowana	389	23	33	0
Śmietana 12% tłuszczu	134	2,7	12	3,9
Śmietana 18% tłuszczu	186	2,5	18	3,6
Śmietanka do kawy 9% tłuszczu	54	2,8	9	4
Śmietanka kremowa 30% tłuszczu	291	2,2	30	3,1
Śledź solony	218	19,8	15,4	0
Śledź świeży	162	16,3	10,7	0
Śledź w oleju, konserwa	343	19,7	29,4	0
Śledź w pomidorach, konserwa	177	13,7	12,8	1,8
Śliwki	70	1	0,3	15,9
Śliwki suszone	311	4,9	0,9	70,8
Teatralny, wafel	546	8	31	58
Tic Tac, drażetki	390	0	0	97,5
Tłuszcz roślinny Planta	900	0	100	0
Toffifee, czekoladka	535	6	31	58
Tran	900	0	100	0
Truskawki	36	0,7	0,5	7,2
Tuńczyk świeży	97	22	1	0
Tuńczyk w oleju, konserwa	189	27,1	9	0
Twix, baton	487	5,3	23,2	64,2
Udo bez skóry z kurczaka	125	17,8	6	0
Udo ze skórą z kurczaka	161	17,8	10	0

	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węglowodany [g]
Udziec barani	234	18	18	0
Udziec cielęcy	108	19,9	3,1	0
Wafel Familijne	533	7,1	29,6	59,5
Wafel Grzeński	550	8,5	34,5	51,2
Wafel Kinder Bueno	532	5,5	35,5	47,6
Wafel Prince Polo	534	4,8	31,5	57,5
Wafel Princessa	562	4,1	34,6	58,4
Wafel Teatralny	546	8	31	58
Wasa, pieczywo chrupkie pszenne	360	12	2,2	73
Wątroba drobiowa	136	19,1	6,3	0,6
Wątroba wieprzowa	129	19,7	4,8	1,7
Wątroba wołowa	124	20	3,1	4
Wermut, wino	104	0	0	7,9
Węgorz świeży	281	12,7	25,6	0
Węgorz wędzony	329	17,9	28,6	0
Whisky	225	0	0	0
Wieprzowina, boczek	517	10,1	53	0
Wieprzowina, golonka ze skórą	297	18,6	24,7	0
Wieprzowina, karkówka	270	16,1	22,8	0
Wieprzowina, łopatka	259	16	21,7	0
Wieprzowina, mięso bez kości, średnio	264	18	21,3	0
Wieprzowina, mięso z kością, średnio	329	15,4	29,7	0
Wieprzowina, schab surowy	174	21	10	0
Wieprzowina, szynka surowa	264	18	21,3	0
Wieprzowina, żeberka	324	15,2	29,3	0
Wino białe półsłodkie	92	0	0	4,4
Wino białe półwytrawne	78	0	0	3,7
Wino białe wytrawne	73	0	0	2,4
Wino czerwone półsłodkie	96	0	0	5,5
Wino czerwone słodkie	106	0,1	0	8,2
Wino czerwone wytrawne	75	0	0	3
Winogrona	74	0,5	0,2	17,6
Wiórki kokosowe	606	5,6	62	6,4
Wiśnie	67	1,2	0,4	14,6



	<b>Energia [kcal]</b>	<b>Białko [g]</b>	<b>Tłuszcz [g]</b>	<b>Węglowodany [g]</b>
<b>Wołowina, mięso bez kości, średnio</b>	116	20,9	3,6	0
<b>Wołowina, mięso z kością, średnio</b>	149	18,6	8,3	0
<b>Wołowina, polędwica</b>	112	20,1	3,5	0
<b>Wołowina, pieczeń</b>	116	20,9	3,6	0
<b>Wołowina, rostbef</b>	152	21,5	7,3	0
<b>Wołowina, rozbratel</b>	158	16,7	10,1	0
<b>Wołowina, szponder</b>	218	19,3	15,7	0
<b>Wódka, średnio</b>	225	0	0	0
<b>Zarodki pszenne</b>	377	27,5	9,4	45,5
<b>Ziemniaki</b>	87	1,7	0,1	19,9
<b>Żeberka wieprzowe</b>	324	15,2	29,3	0
<b>Żółtko jaja kurzego</b>	355	16,3	31,9	0,7
<b>Żurawiny</b>	51	0,4	0,1	12,2