

## Arkusz1

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	0,4	0,1
Ananasy, dżem niskosłodzony	157	38,6	0,2	0,1
Arbuz	36	8,4	0,6	0,1
Awokado	160	7,4	2,0	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	0,3
Baranina, łopatka	284	0,0	15,6	25,0
Baranina, udziec	232	0,0	18,0	18,0
Barszcz czerwony zabieleny	32	3,3	2,0	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	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	16,0
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	220	3,7	19,5	14,3
Bób	66	14,0	7,1	0,4
Brokuły	27	5,2	3,0	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	12,0	4,2	7,1
Bryzol wołowy z polędwicy	252	1,4	24,6	16,6
Brzoskwinia	46	11,9	1,0	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	11,0
Budyń z mięsa i makaronu	171	23,1	10,6	4,4
Bulka tarta	347	77,6	9,7	1,9
Bulki grahamki	258	56,9	8,2	1,7
Bulki kajzerki	296	59,4	7,5	3,6
Bulki maślane	326	61,8	7,7	5,9
Bulki pszenne zwykłe	272	58,5	7,3	1,5
Bulki 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
Chalki	333	61,6	7,0	7,0
Chipsy bekonowe	537	52,2	5,9	38,0
Chipsy paprykowe	549	50,4	6,0	40,0
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

## Arkusz1

Chleb praski	244	56,2	5,7	1,3
Chleb pszenny	249	56,0	6,8	1,4
Chleb staropolski	219	50,5	5,0	1,7
Chleb wiejski	239	55,1	5,8	1,3
Chleb zwykły	245	57,0	5,4	1,3
Chleb żytni jasny	241	57,1	4,0	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	3,0
Chrzan	67	18,1	4,5	0,6
Ciastka francuskie ze śliwkami	432	44,8	5,0	26,8
Ciastka Karpatki	449	39,1	4,7	30,9
Ciastka Napoleonki	348	43,6	5,9	17,0
Ciastka tortowe z owocami	276	47,2	3,2	9,0
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	6,0
Cielęcina w potrawce	103	4,0	13,5	4,0
Cielęcina, łopatką	106	0,0	19,9	2,8
Cielęcina, sznycelówka	105	0,0	20,5	2,4
Cielęcina, udziec	108	0,0	19,9	3,1
Coca Cola	42	10,4	0,0	0,0
Cukier	405	99,8	0,0	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	51,0	7,7	38,4
Czekolada deserowa	531	64,0	5,3	28,9
Czekolada gorzka	554	56,6	6,7	34,3
Czekolada kawowa	526	62,7	5,5	29,0
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	0,3
Czosnek	146	32,6	6,4	0,5
Ćwikła	41	10,2	1,6	0,1
Daktyle suszone	277	74,0	2,0	0,4
Delicje szampańskie	327	52,8	4,1	11,2
Deser ryżowy jabłkowy	134	23,9	2,8	3,0
Deser ryżowy waniliowy	133	23,5	3,0	2,9
Deser twarogowy termizowany kakaowy	156	11,2	13,9	6,2
Deser twarogowy termizowany truskawkowy	170	18,3	11,0	5,8
Dorsz świeży	78	0,0	17,7	0,7
Dorsz świeży, filety bez skóry	70	0,0	16,5	0,3
Dorsz w jarzynach	117	3,9	15,6	4,9
Dorsz wędzony	94	0,0	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	18,0	24,5	45,8
Eklerki z bitą śmietaną	317	33,5	5,8	18,0
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

## Arkusz1

Fasolka flageolet konserwowa	61	15,0	6,3	0,2
Fasolka po bretońsku	141	15,9	8,0	6,6
Fasolka szparagowa	97	10,3	2,9	6,9
Fasolka szparagowa mrożona	24	6,8	2,2	0,2
Figi suszone	290	78,0	3,6	1,2
Flaki	84	0,0	16,0	2,2
Flądra świeża	83	0,0	16,5	1,8
Galaretki z nóżek wieprzowych	202	0,8	16,9	14,9
Gęś, tuszka	339	0,0	14,1	31,8
Gołąbki z mięsem i ryżem w sosie pomidorowym	108	10,0	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	17,0	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	54	14,4	0,6	0,2
Gruszki w sosie waniliowym	151	34,8	1,6	1,1
Gulasz wołowy	148	2,6	14,0	9,2
Halibut biały świeży	98	0,0	20,1	1,9
Herbata bez cukru		0,0	0,1	0,0
Herbatniki	437	76,8	8,2	11,0
Herbatniki Corso	440	67,1	5,0	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	24,0
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
Indyk, mięso z piersi bez skóry	84	0,0	19,2	0,7
Indyk, mięso z podudzia ze skórą	142	0,0	15,7	8,9
Indyk, mięso z udźca ze skórą	131	0,0	18,4	6,4
Indyk, skrzydło	168	0,0	16,5	11,4
Jablka pieczone	93	20,8	0,3	1,6
Jablka suszone	238	62,3	2,1	2,1
Jablka w kruchym cieście	348	45,3	4,1	17,4
Jablko	46	12,1	0,4	0,4
Jagody, dżem niskosłodzony	153	38,2	0,3	0,2
Jagodzianki	314	60,6	7,1	5,4
Jaja gotowane	109	0,5	9,8	7,6
Jaja kurze całe	139	0,6	12,5	9,7
Jaja sadzone	168	0,6	9,9	14,2
Jajecznic	119	0,5	9,8	8,7
Jarmuż	29	6,1	3,3	0,7
Jarzyny mrożone	30	7,5	2,8	0,3
Jogurt bananowy 1,5 %	70	10,4	3,7	1,5
Jogurt jagodowy 1,5 %	62	8,8	3,7	1,5
Jogurt morelowy 1,5 %	63	8,9	3,7	1,5
Jogurt naturalny 2 %	60	6,2	4,3	2,0
Jogurt truskawkowy 1,5 %	60	8,2	3,7	1,5
Jogurt wiśniowy 1,5 %	61	8,2	3,7	1,5
Kabanosy	326	0,0	27,4	24,3
Kabanosy z kurczaka	247	0,1	22,8	17,4
Kaczka, tuszka	308	0,0	13,5	28,6
Kakao w proszku 16 %	448	50,6	18,2	21,7
Kalafior	22	5,0	2,4	0,2
Kalafior mrożony	20	4,5	2,2	0,2
Kalafior z wody	33	5,5	2,0	6,8
Kalarepa	29	6,5	2,2	0,3
Kapusta biała	29	7,4	1,7	0,2
Kapusta biała zasmażana	69	7,2	1,6	4,7
Kapusta czerwona	27	6,7	1,9	0,2
Kapusta kwaszona	12	3,4	1,1	0,2
Kapusta pekińska	12	3,2	1,2	0,2
Kapusta włoska	38	7,8	3,3	0,4
Kapuśniak z kapusty kwaszonej	21	1,6	1,4	1,2
Kapuśniak z kapusty słodkiej	31	3,2	0,7	2,1
Karmelki nadziewane	378	92,0	0,3	0,5

## Arkusz1

Karmelki twarde	399	98,2	0,0	0,0
Karp świeży	110	0,0	18,0	4,2
Karp w galarecie z warzywami	137	2,1	26,1	2,9
Karp z wody	102	2,0	16,0	3,7
Kasza gryczana	336	69,3	12,6	3,1
Kasza gryczana na sypko	132	25,0	4,5	2,3
Kasza jaglana	346	71,6	10,5	2,9
Kasza jęczmienna na mleku	63	8,5	2,6	2,2
Kasza jęczmienna perłowa	327	75,0	6,9	2,2
Kasza jęczmienna pęczak	334	74,9	8,4	2,0
Kasza manna	348	76,7	8,7	1,3
Kasza manna na mleku	67	9,3	2,7	2,1
Kasza manna na wywarze jarzynowym	21	3,4	0,5	0,8
Kasza perłowa na sypko	115	23,6	2,2	2,0
Kaszanka z kurczaka	204	16,4	9,8	11,7
Kawa bez cukru	2	0,3	0,2	0,0
Kefir 2 %	51	4,7	3,4	2,0
Keks bakaliowy	384	53,5	6,4	17,6
Ketchup	93	22,2	1,8	1,0
Kielbasa jałowcowa z kurczaka	236	0,1	19,0	17,9
Kielbasa krakowska sucha	323	0,0	25,6	24,8
Kielbasa mazurska z indyka	129	0,1	14,8	7,7
Kielbasa mortadela	205	0,0	12,0	17,7
Kielbasa myśliwska sucha	291	0,0	27,8	20,1
Kielbasa parówkowa	323	0,0	11,0	31,5
Kielbasa podlaska z kurczaka	232	0,1	20,7	16,7
Kielbasa podsuszana z kurczaka	162	0,0	21,7	8,4
Kielbasa podwawelska	247	0,9	17,3	19,6
Kielbasa szynkowa z indyka	88	0,2	17,2	2,0
Kielbasa szynkowa z kurczaka	110	0,0	16,2	5,0
Kielbasa śląska	210	0,0	18,4	15,3
Kielbasa toruńska	263	0,0	20,9	20,1
Kielbasa zwyczajna	209	0,0	17,6	15,6
Kielbasa żywiecka	315	0,0	20,3	26,3
Kisiel porzeczkowy	88	23,3	0,3	0,1
Kisiel waniliowy	121	16,6	3,3	4,5
Kiszka kaszana jęczmienna	194	13,0	8,5	12,6
Kiszka krwista	404	9,2	14,2	35,0
Kiszka pasztetowa	384	4,3	12,5	35,7
Kiwi	56	13,9	0,9	0,5
Kiwi, dżem niskosłodzony	154	37,8	0,4	0,2
Klopsiki cielęce mielone	250	14,3	16,2	14,6
Klopsiki mielone z mięsa mieszanego	272	15,9	13,5	17,5
Kluski kładzione	165	33,8	5,1	1,3
Kluski lane	93	14,9	4,1	2,0
Kluski lane na mleku	70	6,8	3,6	3,1
Kluski śląskie	169	32,1	2,6	3,8
Knedle ze śliwkami	161	25,8	2,7	5,9
Kompot z jabłek	51	13,2	0,2	0,1
Kompot z wiśni	69	16,9	0,2	0,1
Koncentrat pomidorowy 30 %	92	16,7	5,6	1,5
Koper	26	6,1	2,8	0,4
Kopytka	143	31,2	4,0	0,7
Kotlet cielęcy panierowany	365	17,4	27,1	21,3
Kotlet mielony z mięsa mieszanego	284	11,8	13,0	21,1
Kotlet schabowy panierowany	351	15,9	19,0	24,1
Kotlet z kurczaka smażony panierowany	248	7,6	19,7	15,7
Kotlet z kurczaka smażony saute	241	3,3	20,3	16,5
Kotlet z kury mielony	382	14,3	19,9	27,8
Kotlety z jaj	275	10,8	7,9	22,7
Kotlety ziemniaczane	241	29,3	4,3	12,8
Krem z zielonego groszku	63	5,9	3,1	3,8
Królik, tuszka	156	0,0	21,0	8,0
Krupnik z kaszy gryczanej	43	7,2	1,7	1,2
Krupnik z kaszy jęczmiennej	40	7,4	1,5	0,9
Krupnik z ryżu	43	7,6	1,5	1,1
Kukurydza	110	23,4	3,7	1,5
Kukurydza konserwowa	102	23,6	2,9	1,2
Kulebiak	222	20,1	7,6	12,7

## Arkusz1

Kura w galarecie	192	1,2	27,3	8,9
Kura, tuszka	202	0,0	18,5	14,3
Kurczak faszerowany pieczony	199	2,8	20,5	11,9
Kurczak gotowany w jarzynach	99	4,6	7,6	6,4
Kurczak pieczony	179	0,1	16,4	12,7
Kurczak, mięso z piersi bez skóry	99	0,0	21,5	1,3
Kurczak, mięso z uda ze skórą	158	0,0	16,8	10,2
Kurczak, skrzydło	186	0,0	19,2	12,2
Kurczak, tuszka	158	0,0	18,6	9,3
Kurczak, wątroba	136	0,6	19,1	6,3
Kurczak, żółądek	114	0,6	18,2	4,2
Lody mleczno-owocowe	116	19,4	3,9	2,5
Lody śmietankowe	160	17,6	3,2	8,5
Łosoś smażony saute	379	4,1	21,1	31,4
Łosoś świeży	201	0,0	19,9	13,6
Łosoś wędzony	162	0,0	21,5	8,4
Łosoś z rusztu	283	0,6	20,7	22,3
Majonez z olejem rzepakowym	714	2,6	1,3	79,0
Majonez z olejem słonecznikowym	714	2,6	1,3	79,0
Mak niebieski	478	24,7	20,1	42,9
Makaron bezjajeczny	363	78,5	10,0	1,6
Makaron czterojajeczny	377	76,2	12,0	3,4
Makaron dwujajeczny	373	77,4	11,5	2,6
Makaron na mleku	66	8,5	2,9	2,3
Makrela świeża	181	0,0	18,7	11,9
Makrela wędzona	221	0,0	20,7	15,5
Makrela, filety z czerwoną fasolą	128	4,4	12,4	7,3
Makrela, filety z warzywami	124	3,6	12,0	7,3
Makrela, sałatka pikantna	181	6,9	10,2	13,2
Maliny	29	12,0	1,3	0,3
Mandarynki	42	11,2	0,6	0,2
Marchew	27	8,7	1,0	0,2
Marchew mrożona	24	7,8	0,9	0,2
Marchew z groszkiem	64	10,8	1,7	3,1
Marchew zasmażana	69	8,4	1,0	4,8
Margaryna Bona	442	0,0	0,0	50,0
Margaryna Flora	531	0,0	0,0	60,0
Margaryna Kama	398	0,0	0,0	45,0
Margaryna mleczna	710	0,4	0,3	80,0
Margaryna Palma	710	0,4	0,3	80,0
Margaryna Rama	621	0,4	0,1	70,0
Margaryna Słoneczna	710	0,4	0,3	80,0
Margaryna Tina	442	0,0	0,0	45,0
Margaryna zwykła	710	0,4	0,3	80,0
Markizy	483	64,3	5,6	23,0
Masło ekstra	735	0,7	0,7	82,5
Masło roślinne Nova	442	0,0	0,0	50,0
Masło roślinne zwykłe	666	0,4	0,3	75,0
Masło śmietankowe	659	1,1	1,1	73,5
Maślanka 0,5 %	37	4,7	3,4	0,5
Mąka pszenna typ 500	342	74,9	9,2	1,2
Mąka pszenna typ 550	343	74,1	9,4	1,6
Medaliony z indyka	247	3,4	18,6	17,9
Melon	36	8,4	0,9	0,3
Mielonka	171	3,7	12,8	11,7
Migdały	572	20,5	20,0	52,0
Mintaj świeży	73	0,0	16,6	0,6
Miód pszczeli	324	79,5	0,0	0,0
Mizeria ze śmietaną	34	2,8	1,0	2,2
Mleko kozie	68	4,5	3,2	4,1
Mleko owcze	107	5,1	6,0	7,0
Mleko spożywcze 0,5 %	39	5,1	3,5	0,5
Mleko spożywcze 1,5 %	47	5,0	3,4	1,5
Mleko spożywcze 2 %	51	4,9	3,4	2,0
Mleko spożywcze 3,2 %	61	4,8	3,3	3,2
Mleko spożywcze 3,5 %	64	4,8	3,3	3,5
Mleko w proszku odłuszczone	360	51,2	35,7	0,8
Mleko w proszku pełne	479	38,7	27,0	24,0
Mleko zagęszczane niesłodzone	131	9,4	6,6	7,5

## Arkusz1

Mleko zagęszczone słodzone	326	55,3	7,5	8,0
Morela	47	11,9	0,9	0,2
Morele suszone	284	72,2	5,4	1,2
Morele, dżem niskosłodzony	157	38,8	0,4	0,1
Morszczuk świeży	89	0,0	17,2	2,2
Mus jabłkowy	127	28,7	2,2	0,5
Musli z owocami suszonymi	325	72,2	8,4	3,4
Musli z rodzynkami i orzechami	375	62,9	11,5	12,7
Musztarda	162	22,0	5,7	6,4
Naleśniki z kapustą	147	15,2	3,2	9,2
Naleśniki z serem	242	27,4	10,1	10,3
Napój mleczny jogurtowy	82	12,1	4,0	1,9
Napój mleczny kakaowy	81	12,1	3,3	2,1
Napój owocowy gazowany	42	10,3	0,0	0,0
Nektarynka	48	11,8	0,9	0,2
Nerki wieprzowe	102	0,0	16,8	3,8
Nogi wieprzowe	274	0,0	23,0	20,4
Ocet winny	20	5,0	0,0	0,0
Ogórek	15	2,9	0,7	0,1
Ogórek kiszony	12	1,9	0,7	0,2
Olej kukurydziany	900	0,0	0,0	100,0
Olej lniany	900	0,0	0,0	100,0
Olej rzepakowy	900	0,0	0,0	100,0
Olej słonecznikowy	900	0,0	0,0	100,0
Olej sojowy	900	0,0	0,0	100,0
Oliwa z oliwek	897	0,2	0,0	99,6
Oliwki	147	4,1	1,4	13,9
Orzechy arachidowe	595	19,2	25,7	46,1
Orzechy laskowe	695	11,0	14,4	65,9
Orzechy nerkowca	638	24,0	17,0	54,0
Orzechy pistacjowe	618	17,5	20,8	51,6
Orzechy włoskie	679	18,0	16,0	60,3
Orzeszki ziemne	634	13,3	26,0	53,0
Ostrygi	85	5,0	5,0	5,0
Otręby pszenne	183	61,9	16,0	4,6
Ozory cielęce	106	0,0	17,1	4,2
Ozory wieprzowe	166	0,0	16,5	11,1
Paluszki	384	75,2	9,9	4,9
Papaja	43	9,8	0,6	0,1
Papryka czerwona	35	6,9	1,2	0,3
Papryka konserwowa	37	5,0	0,8	1,5
Paprykarz Szczeciński	181	8,6	9,9	11,9
Parówki dla dzieci Morlinki	223	0,4	12,4	19,1
Parówki popularne	347	0,0	9,5	34,3
Parówki z kurczaka	262	4,2	10,8	22,4
Pasternak	80	18,0	1,2	0,3
Pasztet popularny	405	2,0	13,2	38,2
Pasztet z drobiu	270	4,4	9,6	23,8
Pączki	376	52,0	6,0	16,0
Pepsi, Cola, napój	42	10,4	0,0	0,0
Pepsi, Cola light, napój	0	0,0	0,0	0,0
Pestki dyni	596	15,0	29,0	46,7
Pędy bambusa	34	5,2	2,6	0,3
Pędy bambusa, konserwa, odsączone	23	3,2	1,7	0,4
Pieczarka suszona	331	49,3	19,1	2,1
Pieczarka świeża	24	2,5	2,6	0,4
Pieczywo chrupkie pszenne Wasa	360	73,0	12,0	2,2
Pierogi leniwe mrożone	157	30,2	7,3	0,8
Pierogi ruskie mrożone	215	37,9	7,2	3,8
Pierogi z kapustą i grzybami mrożone	209	34,5	5,0	5,7
Pierogi z mięsem mrożone	255	34,8	10,5	8,2
Pierogi z serem mrożone	198	36,4	10,9	1,0
Pierogi z truskawkami mrożone	194	42,4	4,3	0,8
Piernik czekoladowy	317	74,3	4,9	11,8
Piersi bez skóry indycze	109	0,0	21,3	2,6
Piersi bez skóry z kurczaka	100	0,0	21,5	1,3
Piersi ze skórą z kurczaka	155	0,0	19,3	8,6
Pietruszka korzeń	83	17,1	2,6	0,5
Pietruszka liście	60	9,0	3,7	1,0

## Arkusz1

Pikling	216	0,0	21,8	14,3
Piwo bezalkoholowe	27	5,2	0,2	0,0
Piwo ciemne pełne	42	4,6	0,4	0,0
Piwo jasne mocne	64	5,4	7,0	0,0
Piwo jasne pełne	49	3,8	0,5	0,0
Pizza z pieczarkami i cebulą	296	32,1	12,0	13,3
Pizza z szynką	223	40,2	9,8	2,5
Planta, tłuszcz roślinny	900	0,0	0,0	100,0
Platki jęczmienne	389	79,4	9,8	3,6
Platki kukurydziane	385	83,6	6,9	2,5
Platki kukurydziane Nestle Corn Flakes	370	83,3	7,3	0,8
Platki owsiane	390	69,3	11,9	7,2
Platki pszenne	387	81,0	9,0	3,0
Platki żytnie	385	82,6	6,4	3,2
Półędwica wołowa	112	0,0	20,1	3,5
Pomidor	29	5,2	0,9	0,5
Por	47	9,9	1,7	0,1
Pomarańcza	51	11,3	0,9	0,2
Popcorn bez tłuszczu	397	77,9	12,0	4,2
Popcorn z tłuszczem	518	57,1	9,0	28,1
Porzeczki białe	63	14,5	0,4	0,4
Porzeczki czarne	84	17,4	1,5	0,9
Porzeczki czerwone	64	13,8	1,3	0,4
Powidła śliwkowe	218	53,0	1,0	0,2
Poziomki	41	8,3	0,8	0,5
Precelki	385	79,5	9,1	3,5
Prince Polo, wafel	534	57,5	4,8	31,5
Princessa, wafel	562	58,4	4,1	34,6
Przyprawa do zup Maggi	17	1,5	2,7	0,0
Pstrąg świeży	96	0	19,2	2,1
Ptyś z bitą śmietaną, ciastko	352	25,8	5,4	25,2
Pyzy z mięsem mrożone	169	26,2	5,2	4,9
Pyzy ziemniaczane mrożone	140	32,2	1,7	0,5
Rabarbar	18	3,8	0,5	0,1
Raffaello, czekoladki	600	35,4	9,7	46,6
Rama Classic, margaryna	631	0,2	0,0	70,0
Red Bull, napój	45	11,3	0,0	0,0
Rodzynki	298	71,2	2,3	0,5
Rostbef wołowy	152	0,0	21,5	7,3
Rozbratel wołowy	158	0,0	16,7	10,1
Ryż biały	349	78,9	6,7	0,7
Ryż brązowy	353	76,8	7,1	1,9
Ryż dziki amerykański	351	73,0	13,8	0,4
Ryż preparowany	376	84,1	6,3	1,6
Rzezucha	15	1,3	2,3	0,1
Rzodkiewka	21	3,6	0,8	0,4
Salceson czarny	340	0,5	12,6	32,0
Salceson włoski	322	0,0	14,6	29,3
Salata	20	2,9	1,4	0,3
Sandacz świeży	80	0,9	18,3	0,3
Sardynki w oleju, konserwa	202	0,0	24,0	11,5
Sardynki w sosie pomidorowym, konserwa	163	1,4	17,0	9,9
Sarnina	102	0,4	20,8	1,9
Schab surowy wieprzowy	174	0,0	21,0	10,0
Schab wędzony	136	0,0	25,0	4,0
Seler korzeń	61	13,6	1,3	0,2
Ser Feta	216	1,0	17,0	16,0
Ser pleśniowy Brie pełnotłusty	293	0,0	18,0	24,5
Ser pleśniowy Rokpol pełnotłusty	354	0,0	22,6	29,3
Ser podpuszczkowy Brie pełnotłusty	332	0,2	19,8	28,0
Ser podpuszczkowy Camembert tłusty	263	1,9	19,3	19,8
Ser podpuszczkowy Cheddar pełnotłusty	382	2,5	27,1	29,3
Ser podpuszczkowy Ementaler pełnotłusty	383	0,1	28,8	29,7
Ser podpuszczkowy Ementaler tłusty	330	1,5	28,8	23,2
Ser podpuszczkowy Gouda tłusty	314	1,0	27,9	22,0
Ser podpuszczkowy Mozzarella tłusty	224	0,0	20,0	16,0
Ser podpuszczkowy Myśliwski pełnotłusty	349	0,1	25,5	27,4
Ser podpuszczkowy Parmezan	408	0,1	35,1	29,7
Ser podpuszczkowy Salami pełnotłusty	354	0,1	25,2	28,1

## Arkusz1

Ser podpuszczkowy Salami tłusty	329	3,1	29,5	22,1
Ser podpuszczkowy Tylżycki pełnotłusty	356	0,1	26,1	27,9
Ser podpuszczkowy Tylżycki tłusty	327	2,1	27,8	23,0
Ser topiony tłusty	222	1,6	18,0	16,0
Ser twarogowy chudy	98	3,5	19,8	0,5
Ser twarogowy półtłusty	132	3,7	18,7	4,7
Ser twarogowy pełnotłusty	176	3,5	17,7	10,1
Serca wieprzowe	111	0,0	16,9	4,8
Serdelki drobiowe	239	1,9	13,9	19,5
Serek Fromage naturalny	384	2,4	10,2	37,1
Serek homogenizowany truskawkowy	167	17,7	15,3	3,9
Serek homogenizowany waniliowy	158	13,3	16,8	4,2
Serek twarogowy ziarnisty	101	3,3	12,3	4,3
Sernik	273	38,0	10,0	9,0
Sernik z rodzynkami, ciasto	342	39,6	14,6	13,9
Serwatka płynna	25	5,1	0,8	0,1
Sesamki	511	56,2	13,4	25,8
Skrobia kukurydziana	367	91,3	0,3	0,1
Skrzydło bez skóry indycze	169	0,0	16,5	11,4
Słonecznik ziarno	580	12,3	22,5	49,0
Słonina	811	0,0	2,4	89,0
Smalec	896	0,0	0,0	99,5
Snickers, baton	509	52,6	9,7	28,9
Soczewica, suche ziarno	347	59,5	25,0	1,0
Soja, suche ziarno	442	34,8	34,9	18,1
Sola świeża	83	0,0	17,5	1,4
Sok ananasowy	48	11,4	0,3	0,1
Sok grejfrutowy	35	7,8	0,6	0,2
Sok jabłkowy	45	10,0	0,4	0,4
Sok marchwiowy	48	11,3	0,4	0,1
Sok pomarańczowy	45	10,5	0,5	0,1
Sok pomidorowy	19	2,6	0,8	0,6
Sok z czarnej porzeczki	45	10,2	0,3	0,3
Sprite, napój	42	10,5	0,0	0,0
Syrop truskawkowy	262	62,0	0,2	0,1
Szampan półsłodki	97	7,0	0,2	0,0
Szampan półwytrawny	83	3,4	0,1	0,0
Szampan słodki	117	12,0	0,2	0,0
Szczaw	39	3,9	1,1	0,8
Szczupak świeży	81	0,0	18,4	0,8
Szczypiorek	39	3,9	4,1	0,8
Szparagi	24	3,7	1,9	0,2
Szpinak	26	3,0	2,6	0,4
Szponder wołowy	218	0,0	19,3	15,7
Szprot wędzony	243	0,0	19,3	18,3
Szynka surowa wieprzowa	264	0,0	18,0	21,3
Szynka wędzona gotowana	389	0,0	23,0	33,0
Śmietana 12% tłuszczu	134	3,9	2,7	12,0
Śmietana 18% tłuszczu	186	3,6	2,5	18,0
Śmietanka do kawy 9% tłuszczu	54	4,0	2,8	9,0
Śmietanka kremowa 30% tłuszczu	291	3,1	2,2	30,0
Śledź solony	218	0,0	19,8	15,4
Śledź świeży	162	0,0	16,3	10,7
Śledź w oleju, konserwa	343	0,0	19,7	29,4
Śledź w pomidorach, konserwa	177	1,8	13,7	12,8
Śliwki	70	15,9	1,0	0,3
Śliwki suszone	311	70,8	4,9	0,9
Truskawki	28	7,2	0,7	0,4
Truskawki w galaretkę	126	16,0	15,4	0,2
Truskawki z bitą śmietaną	127	8,4	1,1	10,4
Truskawki, dżem niskosłodzony	153	37,8	0,3	0,2
Truskawki, dżem wysokosłodzony	252	62,3	0,3	0,2
Tuńczyk w oleju	190	0,0	27,1	9,0
Tuńczyk w wodzie	96	0,0	21,0	1,2
Wafle nadziewane	519	60,7	8,3	27,5
Wafle w czekoladzie	553	55,6	7,4	33,9
Wątroba cielęca	124	4,1	19,2	3,3
Wątroba wieprzowa	130	2,6	22,0	3,4
Wątroba wołowa	125	4,0	20,0	3,1



## Arkusz1

Wątróbka wieprzowa saute	239	4,9	20,5	15,5
Wędzonka wołowa gotowana	102	0,5	17,8	3,1
Węgorz wędzony	326	0,0	17,9	28,6
Wieprzowina duszona	225	1,2	11,4	19,8
Wieprzowina gotowana	364	3,1	22,6	30,0
Winogrona	69	17,6	0,5	0,2
Wiórki kokosowe	606	27,0	5,6	63,2
Wiśnie	47	10,9	0,9	0,4
Wiśnie, dżem niskosłodzony	154	37,8	0,4	0,2
Wiśnie, dżem wysokosłodzony	252	61,7	0,4	0,2
Włoszczyzna mrożona	25	7,9	1,4	0,3
Wołowina, pieczeń	117	0,0	20,9	3,6
Wołowina, polędwica	113	0,0	20,1	3,5
Wołowina, rostbef	152	0,0	21,5	7,3
Wołowina, rozbratel	157	0,0	16,7	10,1
Wołowina, szponder	217	0,0	19,3	15,7
Ziemniaki późne	85	20,5	1,9	0,1
Ziemniaki puree	90	18,4	2,1	1,4
Ziemniaki wczesne	69	16,3	1,8	0,1
Ziemniaki z tłuszczem	106	18,7	2,0	3,1
Zupa cebulowa	44	4,0	1,4	2,7
Zupa cytrynowa z ryżem	58	8,7	1,4	2,2
Zupa fasolowa	62	10,0	4,0	1,8
Zupa grochowa	66	8,9	4,4	2,4
Zupa grzybowa zabelana	26	1,3	1,3	1,8
Zupa jarzynowa	43	6,2	1,7	1,8
Zupa jesienna mrożona	27	7,2	1,6	0,2
Zupa kalafiorowa	28	4,9	1,6	0,5
Zupa kalafiorowa mrożona	22	5,5	2,0	0,2
Zupa neapolitańska	63	8,2	2,2	2,6
Zupa ogórkowa	42	5,0	1,4	2,0
Zupa owocowa z jabłek	42	11,8	0,1	0,1
Zupa pomidorowa	11	2,1	1,0	0,1
Zupa pomidorowa z makaronem	35	3,3	1,5	1,8
Zupa pomidorowa z ryżem	37	3,9	1,5	1,8
Zupa pomidorowa zabelana	28	1,9	1,3	1,8
Zupa selerowa	37	4,5	1,6	1,8
Zupa selerowa z grzankami	51	8,1	1,8	1,9
Zupa szczawiowa	40	2,9	1,6	2,5
Zupa szpinakowa z ziemniakami	40	6,6	2,2	0,9
Zupa włoska mrożona	27	6,9	1,8	0,3
Zupa z fasoli szparagowej	43	8,9	2,2	0,6
Zupa z porów z makaronem	58	10,3	2,4	1,4
Zupa z zielonego groszku	56	11,2	3,2	1,2
Zupa ziemniaczana	39	6,6	1,4	1,1
Zupa zimowa mrożona	25	6,9	2,1	0,3
Żeberka wieprzowe duszone	210	2,2	7,9	19,2
Żółtko jaja kurzego	314	0,3	15,5	28,2
Żurek	124	23,5	2,2	3,1