

TABELA WARTOŚCI ODŻYWCZYCH

Produkty piekarnicze i cukiernicze

produkt	waga	wartość energetyczna kJ/100g	wartość energetyczna kJ/porcja	wartość energetyczna kcal/100g	wartość energetyczna kcal/porcja	tluszcze g/100g	tluszcze g/porcja	nasycone kwasy tłuszczowe g/100g	nasycone kwasy tłuszczowe g/porcja	węglowodany g/100g	węglowodany g/porcja	cukry g/100g	cukry g/porcja	białko g/100g	białko g/porcja	sól g/100g	sól g/porcja
bagietka 220g	200	1025	2050	245	490.0	1,9	3,8	0,3	0,6	471	94,2	0,4	0,8	8	16,0	1,4	2,8
bagietka paryska	357	1095	3909,15	258	921,1	2	7,1	0,3	1,1	50,3	179,6	0,4	1,4	8,6	30,7	0,6	2,1
bagiel klasyczny	95	1258	1195,1	298	283,1	5,2	4,9	0,5	0,5	56	53,2	0,2	0,2	9,7	9,2	2,5	2,4
bagiel wielozłazisty	95	1262	1198,9	300	285,0	8	7,6	1	1,0	45,2	42,9	4,8	4,6	10	9,5	0,7	0,7
bastoncino z oliwkami	95	1080	1026	277	263,2	7,4	7,0	1,9	1,8	38	36,1	1,8	1,7	7,2	6,8	2	1,9
brzoszwinia po szwajcarsku	87	1191	1036,17	284	247,1	13,4	11,7	8,6	7,5	35,8	31,1	10,2	8,9	4,6	4,0	0,5	0,4
bułka orkiszowa	75	1208	906	287	215,3	6,9	5,2	1,1	0,8	42,6	32,0	4,3	3,2	10,2	7,7	1,4	1,1
bułka proteinowa	65	1020	663	244	158,6	10,7	7,0	1	0,7	10,7	7,0	1,9	1,2	24,6	16,0	1,1	0,7
bułka pszenno-żytnia z otrębami	65	1078	700,7	254	165,1	1,3	0,8	0,4	0,3	52	33,8	1,1	0,7	8,7	5,7	1,25	0,8
bułka rustykalna pszena	85	1049	891,65	251	213,4	1,4	1,2	0,3	0,3	49	41,7	4	3,4	8,3	7,1	1,3	1,1
bułka rustykalna pszenno-żytnia	85	976	829,6	232	197,2	0,8	0,7	0,2	0,2	46,7	39,7	4	3,4	7,8	6,6	1,7	1,4
bułka rustykalna z ziarnami	85	1119	951,15	266	226,1	4,6	3,9	0,8	0,7	44,5	37,8	0,8	0,7	4,6	3,9	1,2	1,0
bułka śniadaniowa	70	1042	729,4	246	172,2	0,8	0,6	0,3	0,2	50,1	35,1	3,9	2,7	8,2	5,7	1,5	1,1
bułka tokańska	75	1030	772,5	243	182,3	0,8	0,6	0,2	0,2	49,5	37,1	3,9	2,9	8	6,0	1,5	1,1
bułka wielozłazista	80	1176	940,8	255	204,0	3,8	3,0	0,6	0,5	43,5	34,8	4	3,2	9	7,2	1	0,8
bułka z dynią	80	1174	939,2	278	222,4	6,2	5,0	0,6	0,5	44,1	35,3	4,2	3,4	9,7	7,8	1,1	0,9
chleb chłopski	747	880	6573,6	208	1553,8	1,3	9,7	0,3	2,2	40,6	303,3	1,4	10,5	5,2	38,8	1,2	9,0
chleb grodzki	370	991	3666,7	234	865,8	1,4	5,2	0,3	1,1	46,4	171,7	0,8	3,0	7,1	26,3	1,4	5,2
chleb kłos orkiszowy	810	1202	9736,2	285	2308,5	6,3	51,0	0,8	6,5	45,1	365,3	1,8	14,6	9,3	75,3	1,3	10,5
chleb królewski	990	1123	11117,7	269	2663,1	5,5	54,5	0,7	6,9	42	415,8	1,1	10,9	9,1	90,1	1,2	11,9
chleb mazowiecki	470	989	4648,3	234	1099,8	1,4	6,6	0,3	1,4	46,2	217,1	0,8	3,8	7,2	33,8	0,6	2,8
chleb proteinowy	390	927	3615,3	222	865,8	10,1	39,4	1	3,9	8,8	34,3	1,6	6,2	22,5	87,8	1	3,9
chleb słowiański okrągły	370	1004	3714,8	237	876,9	1,3	4,8	0,3	1,1	45,1	166,9	0,9	3,3	10,2	37,7	1,45	5,4
chleb staropolski	315	1010	3181,5	238	749,7	1,3	4,1	0,3	0,9	47,5	149,6	0,3	0,9	8,1	25,5	1,5	4,7
chleb z mąką razową	470	880	4136	208	977,6	1,3	6,1	0,3	1,4	40,6	190,8	1,4	6,6	5,2	24,4	1,2	5,6
chleb z ziarnami żyta	450	960	4320	228	1026,0	5,1	23,0	0,7	3,2	35,9	161,6	2,2	9,9	6,5	29,3	1,5	6,8
chleb żytni na masłance	900	907	8163	214	1926,0	1,2	10,8	0,2	1,8	43,8	394,2	2,2	19,8	4,7	42,3	1,4	12,6
ciabatta naturalna	75	1008	756	238	178,5	1,3	1,0	0,3	0,2	47,4	35,6	0,3	0,2	8,2	6,2	1,6	1,2
ciacho belgijska czekolada	75	1938	1453,5	463	347,3	23,5	17,6	13	9,8	56,6	42,5	38,2	28,7	5	3,8	0,5	0,4
ciacho owsiane z cytryną	75	1645	1233,75	391	293,3	13,1	9,8	6,6	5,0	62,9	47,2	38,8	29,1	4,3	3,2	0,6	0,5
ciasto pizzerinka	114	1039	1184,46	248	282,7	8,3	9,5	8,3	9,5	24,6	28,0	1,9	2,2	6,8	7,8	1,1	1,3
ciasto czekoladowe	83	1862	1545,46	446	370,2	27,1	22,5	6,3	5,2	44,7	37,1	30,1	25,0	4,7	3,9	0,45	0,4
ciasto czekoladowe z wiśniami	175	1080	1890	259	453,3	15,5	27,1	9,2	16,1	26,1	45,7	20,4	35,7	2,9	5,1	0,3	0,5
creapane z żurawiną	325	1062	3451,5	251	815,8	1,3	4,2	0,2	0,7	51,4	167,1	8,8	28,6	7,1	23,1	1,2	3,9
croissant	50	1684	842	403	201,5	23,8	11,9	15,5	7,8	39,9	20,0	7	3,5	6,5	3,3	1	0,5
croissant migdałowy z marcepanem	80	1649	1319,2	394	315,2	19,2	15,4	9,6	7,7	45,7	36,6	15,1	12,1	8,2	6,6	0,9	0,7
croissant vege z quinoa	75	1551	1163,25	370	277,5	17,3	13,0	8,7	6,5	42,8	32,1	7,4	5,6	9,1	6,8	1,3	1,0
croissant z czekoladą i orzechami	80	1774	1419,2	424	339,2	19,5	15,6	11,3	9,0	45,3	36,2	15,4	12,3	8,6	6,9	0,9	0,7
croissant z malinami	85	1513	1286,05	361	306,9	14,3	12,2	9,3	7,9	50,8	43,2	20,9	17,8	5,8	4,9	0,9	0,8
danish z wiśniami i kruszonką	160	1191	1905,6	284	454,4	16,5	26,4	8,2	13,1	44,9	71,8	22	35,2	3,7	5,9	0,6	1,0
donut z cukrem	45	1754	789,3	420	189,0	24	10,8	11	5,0	44	19,8	15	6,8	6,3	2,8	1,1	0,5
donut z czekoladą	55	1826	1004,3	438	240,9	27	14,9	13	7,2	40	22,0	15	8,3	6,7	3,7	1,6	0,9
drożdżówka z serem i kruszonką	100	1358	1358	323	323,0	10	10,0	3,7	3,7	51	51,0	12,5	12,5	9,6	9,6	2	2,0
duet truskawkowy	96	1153	1106,88	276	265,0	14,1	13,5	9,1	8,7	32,1	30,8	9	8,6	4,6	4,4	0,5	0,5
finecja malinowa z mascarpone	90	1328	1195,2	318	286,2	16	14,4	7,6	6,8	38	34,2	12	10,8	5,3	4,8	0,7	0,6
frusta z parówką z szynki	134	1260	1688,4	302	404,7	13,1	17,6	5,3	7,1	32,5	43,6	2,1	2,8	12,1	16,2	1,6	2,1
jabłko po szwajcarsku	87	1170	1017,9	279	242,7	13,4	11,7	8,6	7,5	34,5	30,0	6,4	5,6	4,6	4,0	0,5	0,4
koszyk śródziemnomorski	105	1194	1253,7	287	301,4	16,5	17,3	10,1	10,6	22,8	23,9	2,3	2,4	5,6	5,9	1,3	1,4
koszyk ze szpinakiem i serem ricotta	105	1175	1233,75	282	296,1	17,7	18,6	9,5	10,0	24,2	25,4	2,8	2,9	5,5	5,8	1,2	1,3
maxi drożdżówka z porzeczkami i kruszonką	150	1472	2208	351	526,5	10,5	15,8	5,4	8,1	57,5	86,3	23,6	35,4	5,5	8,3	0,15	0,2
maxi drożdżówka ze śliwkami i kruszonką	150	1447	2170,5	345	517,5	10,4	15,6	5,3	8,0	57	85,5	26,9	40,4	4,8	7,2	0,6	0,9
mini bagietka z masłem czosnkowym	75	1149	861,75	274	205,5	10	7,5	5,7	4,3	39	29,3	0,6	0,5	5,7	4,3	1,3	1,0
monokl z cynamonem	85	1668	1417,8	400	340,0	26	22,1	11	9,4	37	31,5	11	9,4	4,3	3,7	0,75	0,6
muffin bananowy z toffee	90	1551	1395,9	371	333,9	19,1	17,2	3,6	3,2	44,9	40,4	24,6	22,1	4,6	4,1	0,4	0,4
muffin podwójnie czekoladowy	90	1612	1450,8	386	347,4	21,5	19,4	4,5	4,1	42,8	38,5	25,5	23,0	4,6	4,1	0,4	0,4
muffin waniliowy	90	1527	1374,3	365	328,5	19,4	17,5	3,4	3,1	42,5	38,3	21,8	19,6	4,8	4,3	0,4	0,4
paluch piwny	80	1212	969,6	287	229,6	5	4,0	0,8	0,6	49,8	39,8	2,7	2,2	8,8	7,0	1,5	1,2
parówka w cieście francuskim	96	1511	1450,56	364	349,4	29,3	28,1	8,3	8,0	17,9	17,2	0,6	0,6	6,9	6,6	1,5	1,4
placek ze śliwkami i kruszonką	191	1021	1950,11	243	464,1	9,6	18,3	5	9,6	35,3	67,4	17,9	34,2	2,8	5,3	0,2	0,4
precel piwny	70	1205	843,5	284	198,8	1,7	1,2	1	0,7	58,1	40,7	2,8	2,0	9,1	6,4	2,3	1,6
precel z makiem	73	1244	908,12	294	214,6	3,4	2,5	1,2	0,9	55,9	40,8	2,8	2,0	9,5	6,9	2,2	1,6
precel z sezamem	75	1301	975,75	308	231,0	5,5	4,1	1,5	1,1	54,3	40,7	2,6	2,0	10	7,5	2,1	1,6
rogalik z szynką i serem	85	1338	1137,3	321	272,9	18,9	16,1	10,2	8,7	26,3	22,4	1,8	1,5	10	8,5	1,7	1,4
sernik z brzoszwiniami	200	979	1958	233	466,0	10,2	20,4	3,5	7,0	30,1	60,2	19,3	38,6	4,9	9,8	0,35	0,7
sernik z truskawkami	120	1009	1210,8	241	289,2	12,7	15,2	6,6	7,9	27,8	33,4	21,7	26,0	3,6	4,3	0,3	0,4
tarta czekoladowa	83	1557	1292,31	372	308,8	19	15,8	10,6	8,8	44,8	37,2	30,3	25,1	4	3,3	0,3	0,2
warkocz klonowy	90	1698	1528,2	408	367,2	26,6	23,9	10,2	9,2	38,1	34,3	10,4	9,4	4,7	4,2	0,1	0,1
wisnia po szwajcarsku	87	1179	1025,73	282	245,3	13,4	11,7	8,6	7,5	35	30,5	8,6	7,5	4,7	4,1	0,5	0,4

TABELA WARTOŚCI ODŻYWCZYCH

Dania

produkt	waga	wartość energetyczna kJ/100g	wartość energetyczna kJ/porcja	wartość energetyczna kcal/100g	wartość energetyczna kcal/porcja	tluszcze g/100g	tluszcze g/porcja	nasycone kwasy tłuszczowe g/100g	nasycone kwasy tłuszczowe g/porcja	węglowodany g/100g	węglowodany g/porcja	cukry g/100g	cukry g/porcja	białko g/100g	białko g/porcja	sól g/100g	sól g/porcja
jaglanka z pieczonym jabłkiem	308	344	1059,52	82	252,56	0,9	2,772	0,2	0,616	17	52,36	7,3	22,484	2,1	6,468	0	0
jaglanka z pomarańczami i daktylami	226	364	822,64	80	180,8	0,4	0,904	0,2	0,452	17,6	39,776	8,3	18,758	1,8	4,068	0	0
jogurt z nasionami chia i musem egzotycznym	180	378	680,4	90	162	4,08	7,344	1,62	2,916	8,56	15,408	7,44	13,392	4,09	7,362	0,1	0,18
jogurt z nasionami chia i musem malinowo-bananowym	196	384	752,64	92	180,32	3,8	7,448	1,5	2,94	9,7	19,012	6,3	12,348	4	7,84	0,1	0,196
kasza jaglana z grillowanymi warzywami i humusem	363	542	1967,46	130	471,9	7,4	26,862	0,9	3,267	12,6	45,738	3,4	12,342	2,8	10,164	0,5	1,815
kasza jaglana z kurczakiem i pesto	340	508	1727,2	139	472,6	6,7	22,78	2,8	9,52	11	37,4	1,9	6,46	9,2	31,28	0,6	2,04
owsianka z jagodami goi	70	1671,6	1170,1	398,6	279	12,8	9	1,9	1,3	55,5	38,9	20,4	14,3	10	7	0,1	0,1
taarta z fetą i szpinakiem	163	910	1483,3	218	355,34	15,2	24,776	4,35	7,0905	12,7	20,701	1,9	3,097	8	13,04	1,1	1,793
taarta z kurczakiem i brokułami	170	827	1405,9	198	336,6	12,5	21,25	4,8	8,16	12,2	20,74	2,5	4,25	9,22	15,674	1	1,7

TABELA WARTOŚCI ODŻYWCZYCH

Kanapki

produkt	waga	wartość energetyczna kJ/100g	wartość energetyczna kJ/porcja	wartość energetyczna kcal/100g	wartość energetyczna kcal/porcja	tluszcz g/100g	tluszcz g/porcja	nasycone kwasy tłuszczowe g/100g	nasycone kwasy tłuszczowe g/porcja	węglowodany g/100g	węglowodany g/porcja	cukry g/100g	cukry g/porcja	białko g/100g	białko g/porcja	sól g/100g	sól g/porcja
baguette klasyczna	154	1029	1584,7	245	377,3	7	10,8	3,9	6,0	31,9	49,1	0,4	0,6	13	20,0	1	1,5
baguette salami	147	1073	1577,3	255	374,9	8,6	12,6	3,5	5,1	35,3	51,9	0,8	1,2	8,3	12,2	0,9	1,3
bajgiel alpejski z twarożkiem	164	988	1620,3	236	387,0	10,3	16,9	4,3	7,1	27,5	45,1	3,7	6,1	7,5	12,3	0,6	1,0
bajgiel włoski z szynką moreńską	140	1079	1510,6	257	359,8	9,1	12,7	3,9	5,5	34,8	48,7	0,9	1,3	10,6	14,8	2,2	3,1
ciabatta z camembert, szpinakiem i żurawiną	123	1027	1263,2	244	300,1	7	8,6	4,5	5,5	35,3	43,4	2	2,5	9,3	11,4	1,4	1,7
ciabatta z łososiem i oliwkami	127	842	1069,3	199	252,7	3,4	4,3	0,5	0,6	32	40,6	0,4	0,5	9,5	12,1	1,8	2,3
focaccia con pollo	180	1148	2066,4	275	495,0	12,8	23,0	3,3	5,9	27,4	49,3	1,9	3,4	12	21,6	1,6	2,9
kanapka dla wegan z hummusem	122	992	1210,2	237,5	289,8	7,7	9,4	1	1,2	32,5	39,7	1,3	1,6	7,2	8,8	1,3	1,6
kanapka na kromce chleba z kurczakiem	129	702	905,6	168	216,7	3	3,9	1,65	2,1	26	33,5	1,8	2,3	7,85	10,1	0,95	1,2
kanapka na kromce chleba z kurczakiem i awokado	138	899	1240,6	215	296,7	6,6	9,1	1,1	1,5	26,3	36,3	0,9	1,2	11,2	15,5	1	1,4
kanapka na kromce chleba z serkiem	138	790	1090,2	188	259,4	7,3	10,1	4,6	6,3	25	34,5	2,3	3,2	4,5	6,2	1	1,4
kanapka polska z pasztetem i burakiem konserwowym	130	852	1107,6	202	262,6	5	6,5	1,7	2,2	30,5	39,7	3,7	4,8	8,4	10,9	1,1	1,4
kanapka proteinowa	135	743	1003,1	178	240,3	9,3	12,6	1,7	2,3	5,9	8,0	1,3	1,8	17	23,0	0,7	0,9
kanapka rustykalna z polędwicą w ziołach	175	805	1408,8	192	336,0	6,98	12,2	2,93	5,1	22,6	39,6	2,5	4,4	8,95	15,7	0,85	1,5
kanapka tradycyjna z szynką	110	762	838,2	180	198,0	3	3,3	1,8	2,0	29,6	32,6	2,7	3,0	8,1	8,9	1,2	1,3
kanapka włoska z mozzarellą	144	791	1139,0	188	270,7	5,1	7,3	2,5	3,6	27,2	39,2	3	4,3	7,6	10,9	1,1	1,6
kanapka z jabłkiem, camambertem i orzechami	225	982	2209,5	234	526,5	7,4	16,7	4,2	9,5	32,4	72,9	1,3	2,9	8,3	18,7	1	2,3
kanapka z jajkiem	120	809	970,8	192	230,4	5,2	6,2	1	1,2	28,3	34,0	2,8	3,4	7,4	8,9	1	1,2
kanapka z kurczakiem i rukolą	123	752	925,0	178	218,9	3,2	3,9	0,6	0,7	27,7	34,1	3	3,7	9,1	11,2	1	1,2
kanapka z salami	161	1007	1621,3	240	386,4	9,3	15,0	2,2	3,5	31	49,9	2,5	4,0	7	11,3	1,3	2,1
kanapka z tuńczykiem i jajkiem	140	908	1271,2	216	302,4	7,3	10,2	2,9	4,1	25,6	35,8	0,3	0,4	11,5	16,1	1,3	1,8
kanapka z wołowiną i konfiturą z czerwonej cebuli	163	888	1447,4	212	345,6	3,8	6,2	1,7	2,8	34,7	56,6	2,2	3,6	9,1	14,8	1,4	2,3
kanapka z żółym serem	121	979	1184,6	235	284,4	8,6	10,4	5,5	6,7	29	35,1	1,3	1,6	10,4	12,6	1,1	1,3
orkiszowa z pieczoną dynią i szpinakiem	123	948	1166,0	226	278,0	9	11,1	0,9	1,1	26,1	32,1	3,3	4,1	7,8	9,6	0,8	1,0
panini caprese	184	1031	1897,0	247	454,5	12,1	22,3	4,9	9,0	24,2	44,5	2,5	4,6	9,6	17,7	1,1	2,0
panini grana	141	1007	1419,9	241	339,8	11,7	16,5	4,2	5,9	24,2	34,1	2,4	3,4	8,9	12,5	1,1	1,6
tost z salami	79	1335	1054,7	319	252,0	14,1	11,1	6,9	5,5	33,3	26,3	3,6	2,8	14,5	11,5	1,6	1,3
tost z szynką	91	964	877,2	231	210,2	7,7	7,0	4,9	4,5	24,4	22,2	2,8	2,5	15	13,7	1,4	1,3
wrap z hummusem	181	1064	1925,8	255	461,6	14,1	25,5	2	3,6	26,3	47,6	2,7	4,9	14,1	25,5	1,6	2,9
wrap z polędwiczkami panierowanymi	194	921	1786,7	220	426,8	9,9	19,2	2,6	5,0	23,7	46,0	3	5,8	9,2	17,8	0,9	1,7

TABELA WARTOŚCI ODŻYWCZYCH

Soki i koktajle

produkt	waga	wartość energetyczna kJ/100 g	wartość energetyczna kJ/porcja	wartość energetyczna kcal/100 g	wartość energetyczna kcal/porcja	tłuszcze g/100g	tłuszcze g/porcja	nasycone kwasy tłuszczowe g/100g	nasycone kwasy tłuszczowe g/porcja	węglowodany g/100g	węglowodany g/porcja	cukry g/100g	cukry g/porcja	białko g/100 g	białko g/porcja	sól g/100g	sól g/porcja
sok grapefruitowy	300	95	285,0	23	69,0	0,5	1,5	0,1	0,3	4,2	12,6	4,2	12,6	0,5	1,5	0	0,0
sok grapefruitowy XL	400	95	380,0	23	92,0	0,5	2,0	0,1	0,4	4,2	16,8	4,2	16,8	0,5	2,0	0	0,0
sok pomarańczowo-grapefruitowy	300	115	345,0	27,7	83,1	0,5	1,5	0,1	0,3	5,1	15,3	5,1	15,3	0,5	1,5	0	0,0
sok pomarańczowo-grapefruitowy XL	400	115	460,0	27,7	110,8	0,5	2,0	0,1	0,4	5,1	20,4	5,1	20,4	0,5	2,0	0	0,0
sok pomarańczowy	300	142		34	102,0	0,5	1,5	0,1	0,3	6,4	19,2	6,4	19,2	0,5	1,5	0	0,0
sok pomarańczowy XL	400	142	568,0	34	136,0	0,5	2,0	0,1	0,4	6,4	25,6	6,4	25,6	0,5	2,0	0	0,0

TABELA WARTOŚCI ODŻYWCZYCH

Salatki

produkt	waga	wartość energetyczna kJ/100g	wartość energetyczna kJ/porcja	wartość energetyczna kcal/100g	wartość energetyczna kcal/porcja	tluszcz g/100 g	tluszcz g/porcja	nasycone kwasy tłuszczowe g/100g	nasycone kwasy tłuszczowe g/porcja	węglowodany g/100g	węglowodany g/porcja	cukry g/100g	cukry g/porcja	białko g/100g	białko g/porcja	sól g/100g	sól g/porcja
kuskus z warzywami i kurczakiem	297	427	1268,19	101	299,97	0,5	1,485	0,2	0,594	18,6	55,242	1	2,97	5,5	16,335	0,1	0,297
penne z grillowanymi warzywami i panierowanymi poledwiczkami	254	552	1402,08	130	330,2	2	5,08	0,6	1,524	21	53,34	1,5	3,81	6,1	15,494	0,2	0,508
penne z mozarellą i suszonymi pomidorami	280	759	2125,2	181	506,8	6,5	18,2	2,7	7,56	22,1	61,88	0,7	1,96	7,4	20,72	0,5	1,4
salatka grecka	254	272	690,88	65	165,1	4,5	11,43	2,7	6,858	3,9	9,906	2,2	5,588	2,8	7,112	0,7	1,778
salatka z grillowanym kurczakiem i rukolą	200	307	614	73	146	3,5	7	0,6	1,2	5	10	1,9	3,8	5,4	10,8	0,2	0,4
salatka z kaszą jaglaną, fetą i warzywami	240	540	1296	130	312	6,5	15,6	2	4,8	14,2	34,08	2,8	6,72	3,7	8,88	0,9	2,16
salatka z łososiem	181	253	457,93	60	108,6	3,6	6,516	0,7	1,267	2,1	3,801	1,3	2,353	5,3	9,593	0,6	1,086