

status (puste)

20.10.2022

Etykiety wierszy	Suma z KJ 100g	Suma z KJ	Suma z kalorie 100g	Suma z kalorie	Suma z tłuszcz 100g	Suma z tłuszcz	Suma z kw.tł.nas w 100g	Suma z kw.tł. nasycone	Suma z węglowodany 100g	Suma z węglowodany	Suma z cukry 100g	Suma z cukry	Suma z białko 100g	Suma z białko	Suma z sól 100g	Suma z sól
bagietki																
bagietka na zakwasie	1002	701	236	165	1	0,8	0,4	0,3	48,0	33,6	2,2	1,5	7,2	5,0	1,5	1,1
bagietka pszenna domowa	1201	841	283	198	1	0,9	0,3	0,2	58,0	40,6	0,5	0,4	8,9	6,2	1,8	1,3
bagietka z mąką żytnią na zakwasie	1162	813	274	192	1	0,5	0,0	0,0	55,0	38,5	1,4	1,0	9,6	6,7	1,6	1,1
bułka paryska	1005	704	237	166	1	0,6	0,3	0,2	49,0	34,3	3,1	2,2	7,6	5,3	1,2	0,8
bułki																
bajgiel naturalny	1300	1651	307	390	4	5,1	0,4	0,5	57,0	72,4	5,5	7,0	9,6	12,2	1,4	1,8
bajgiel wielozbożowy	1318	1120	312	265	4	3,7	0,4	0,3	55,0	46,8	5,0	4,3	11,0	9,4	1,4	1,2
bastancino	1080	1080	277	277	7	7,4	1,9	1,9	38,0	38,0	1,8	1,8	7,2	7,2	2,0	2,0
bułka farmerska	1140	969	269	229	2	1,3	0,3	0,3	54,0	45,9	1,8	1,5	9,0	7,7	1,4	1,2
bułka orkiszowa	1150	920	273	218	7	5,2	0,9	0,7	42,7	34,2	4,4	3,5	8,8	7,0	1,4	1,1
bułka premium na zakwasie	1114	1003	263	237	2	1,4	0,4	0,4	52,0	46,8	4,0	3,6	8,6	7,7	1,4	1,3
bułka premium z ziarnami na zakwasie	1143	1029	271	244	5	4,1	0,8	0,7	46,0	41,4	4,1	3,7	9,4	8,5	1,2	1,1
bułka śniadaniowa	1082	790	255	186	2	1,5	0,4	0,3	50,0	36,5	1,7	1,2	8,1	5,9	1,4	1,0
bułka toskańska	1154	923	272	218	2	1,3	0,4	0,3	54,0	43,2	1,9	1,5	9,1	7,3	1,6	1,3
bułka żytnia	981	638	232	151	1	0,5	0,2	0,1	44,0	28,6	3,4	2,2	10,0	6,5	1,5	1,0
grahamka	1024	799	242	189	1	0,9	0,3	0,2	47,0	36,7	1,5	1,2	8,2	6,4	1,4	1,1
kajzerka	1035	621	244	146	1	0,6	0,3	0,2	49,0	29,4	1,7	1,0	8,1	4,9	1,3	0,8
kajzerka bawarska	1145	1145	271	271	4	4,4	0,8	0,8	48,2	48,2	3,4	3,4	8,4	8,4	1,7	1,7
paluch bawarski	1189	1189	281	281	4	4,0	0,6	0,6	52,0	52,0	1,2	1,2	8,7	8,7	1,6	1,6
precel	1177	1000	271	230	3	2,6	1,4	1,2	52,0	44,2	0,6	0,5	8,8	7,5	1,7	1,5
rustykalna na zakwasie	1077	1185	254	279	2	2,0	0,2	0,2	51,0	56,1	1,4	1,5	7,6	8,4	1,3	1,4
rustykalna na zakwasie z ziarnami	1159	1275	275	303	6	7,0	0,7	0,8	44,0	48,4	1,4	1,5	8,7	9,6	1,3	1,4
chałki, maślane, mleczne																
bułka mleczna	1392	626	330	149	9	3,8	2,9	1,3	55,0	24,8	7,0	3,2	8,0	3,6	1,2	0,5
bułka mleczna z czekoladą	1411	917	336	218	11	7,2	4,6	3,0	51,0	33,2	12,0	7,8	7,3	4,7	1,0	0,6
chałka	1460	1022	346	242	8	5,3	4,1	2,9	57,4	40,2	11,2	7,8	10,7	7,5	0,9	0,6
rogal z kruszonką	1353	1353	320	320	5	5,4	2,6	2,6	58,0	58,0	11,0	11,0	8,8	8,8	0,5	0,5
chleb																
chleb górski	871	610	206	144	1	0,6	0,1	0,1	41,0	28,7	1,6	1,1	6,1	4,3	1,1	0,8
chleb orkiszowy	1221	855	290	203	7	5,0	0,8	0,6	42,0	29,4	0,7	0,5	12,0	8,4	1,2	0,8
chleb polski na zakwasie	1006	704	261	183	2	1,3	0,2	0,1	53,0	37,1	1,2	0,8	6,2	4,3	1,3	0,9
chleb pszenny na zakwasie	1110	777	262	183	1	0,8	0,3	0,2	53,0	37,1	1,8	1,3	8,5	6,0	1,6	1,1
chleb razowy	1002	701	237	166	1	0,9	0,3	0,2	48,0	33,6	1,5	1,1	5,1	3,6	1,4	1,0
chleb regionalny	1077	754	254	178	2	1,1	0,3	0,2	51,0	35,7	2,8	2,0	7,7	5,4	1,5	1,1
chleb tradycyjny Anno	979	685	232	162	3	1,8	0,5	0,4	42,0	29,4	2,9	2,0	7,6	5,3	1,2	0,8
chleb wiejski na zakwasie	1024	717	242	169	1	0,8	0,1	0,1	49,0	34,3	1,3	0,9	7,5	5,3	1,3	0,9
chleb wiejski na zakwasie z mąką orkiszową	1001	701	236	165	1	0,8	0,2	0,1	47,0	32,9	1,1	0,8	7,7	5,4	1,3	0,9
chleb wiejski na zakwasie z siemieniem lnianym	1020	714	244	171	2	1,6	0,3	0,2	46,0	32,2	1,2	0,8	7,6	5,3	1,3	0,9
chleb z mąką graham	983	688	232	162	1	0,8	0,2	0,1	47,0	32,9	1,4	1,0	6,5	4,6	1,3	0,9
chleb z ziarnami na zakwasie	1134	794	269	188	5	3,8	0,7	0,5	43,0	30,1	1,7	1,2	9,3	6,5	1,3	0,9
chleb z ziarnami żyta	1008	706	240	168	5	3,8	0,6	0,4	38,0	26,6	3,2	2,2	7,2	5,0	1,7	1,2
chleb żytni na maślance	907	635	214	150	1	0,8	0,2	0,1	43,8	30,7	2,2	1,5	4,7	3,3	1,4	1,0
chleb żytni posypany mąką	1029	720	243	170	1	0,8	0,3	0,2	51,0	35,7	1,7	1,2	4,4	3,1	1,4	1,0
chleb żytni słonecznikowy	1288	902	306	214	7	5,1	0,9	0,6	49,0	34,3	1,7	1,2	8,0	5,6	1,2	0,8

kasztanowy	#N/D	#N/D	#N/D	#N/D	#N/D	#N/D	#N/D	#N/D	#N/D	#N/D	#N/D	#N/D	#N/D	#N/D	#N/D	#N/D
pane z żurawiną	1132	792	267	187	9	6,3	0,1	0,1	56,0	39,2	11,0	7,7	6,8	4,8	1,2	0,8
powszedni	#N/D	#N/D	#N/D	#N/D	#N/D	#N/D	#N/D	#N/D	#N/D	#N/D	#N/D	#N/D	#N/D	#N/D	#N/D	#N/D
stodkie																
bullia z cynamonem	1313	1182	312	281	10	9,0	3,7	3,3	48,0	43,2	15,0	13,5	6,2	5,6	0,6	0,5
bullia z kremem migdałowym	1505	1505	359	359	14	14,0	4,5	4,5	49,0	49,0	18,0	18,0	7,1	7,1	0,6	0,6
ciastko wieloziarniste z borówkami i serkiem	1323	1297	316	310	16	15,7	9,2	9,0	38,0	37,2	9,9	9,7	5,2	5,1	0,7	0,7
croissant	1485	817	356	196	21	11,3	13,2	7,3	34,1	18,8	4,8	2,6	7,7	4,2	0,9	0,5
croissant wegański z jagodami	1386	1386	331	331	16	15,7	7,3	7,3	39,9	39,9	14,9	14,9	6,2	6,2	1,0	1,0
croissant z cytrynowym kremem patissiere	1320	1188	315	284	15	13,2	9,2	8,3	38,3	34,5	12,6	11,3	6,6	5,9	0,8	0,7
croissant z czekoladą	1530	1377	366	329	19	17,3	9,3	8,4	39,2	35,3	13,3	12,0	7,8	7,0	0,8	0,7
croissant z malinami	1318	1186	314	283	12	11,2	7,9	7,1	42,8	38,5	16,5	14,9	6,5	5,9	0,8	0,7
croissant z marcepanem	1412	1271	337	303	16	14,6	8,1	7,3	38,1	34,3	12,7	11,4	8,5	7,7	0,8	0,7
danish z pomarańczą	1611	1289	386	309	24	19,2	9,9	7,9	38,0	30,4	17,0	13,6	4,7	3,8	0,6	0,5
donut z nadzieniem kremowym	1942	1437	465	344	28	20,7	13,0	9,6	47,0	34,8	24,0	17,8	5,3	3,9	0,8	0,6
donut z nadzieniem orzechowym	1888	1340	452	321	27	19,2	12,0	8,5	46,0	32,7	24,0	17,0	5,8	4,1	0,8	0,6
donut z nadzieniem truskawkowym	1607	1173	385	281	21	15,3	11,0	8,0	43,0	31,4	20,0	14,6	5,3	3,9	0,8	0,6
drożdżówka maxi z porzeczką i kruszonką BS	1319	2242	313	532	8	13,1	0,7	1,2	55,0	93,5	25,0	42,5	4,6	7,8	0,9	1,5
drożdżówka wiśniówka	1153	1268	273	300	3	3,8	1,5	1,7	55,5	61,0	26,4	29,0	4,4	4,8	0,3	0,4
drożdżówka z makiem	1384	1523	329	362	8	9,2	2,1	2,3	53,8	59,2	27,7	30,5	7,4	8,1	0,4	0,4
drożdżówka z serem	1098	1208	260	286	5	5,8	2,6	2,9	46,5	51,2	23,2	25,5	6,2	6,8	0,4	0,5
monokl z cynamonem	1398	1202	333	286	14	12,0	8,6	7,4	44,0	37,8	15,0	12,9	6,7	5,8	0,9	0,8
monokl z kremem patissiere i rodzynkami	1401	1345	334	321	14	13,4	9,0	8,6	45,0	43,2	19,0	18,2	6,3	6,0	0,8	0,7
pastel de nata	1130	565	269	135	10	5,0	6,7	3,4	38,0	19,0	22,0	11,0	5,5	2,8	0,6	0,3
pączek cynamonowy	1514	984	362	235	17	11,1	7,6	4,9	45,0	29,3	22,0	14,3	5,8	3,8	0,4	0,3
pączek wieloowocowy	1370	1082	326	258	10	7,6	3,6	2,9	52,5	41,5	27,7	21,9	5,8	4,6	0,7	0,6
pączek z nadzieniem orzechowym	1764	1676	421	400	20	19,0	6,9	6,6	54,0	51,3	26,0	24,7	5,4	5,1	0,4	0,3
pączek z nadzieniem waniliowym	1388	1319	331	314	14	13,3	5,3	5,0	47,0	44,7	21,0	20,0	4,6	4,4	0,4	0,4
przekąska																
koszyk ze szpinakiem	1024	1126	246	271	16	17,1	8,2	9,0	21,1	23,2	2,5	2,8	4,8	5,3	1,0	1,1
parówka w cieście	1511	1662	364	400	29	32,2	8,3	9,1	17,9	19,7	0,6	0,7	6,9	7,6	1,5	1,7
kanapki																
bagietka na zakwasie z jajkiem i boczkiem	889	2177	211	518	8	18,9	1,7	4,1	27,2	66,7	1,6	3,8	7,6	18,7	1,0	2,6
bagietka pszenna z pastą jajeczną i szczypiorkiem	1103	2668	263	635	10	25,1	1,5	3,6	32,9	79,7	0,8	2,0	8,8	21,4	1,2	2,8
bagietka pszenna z salami	1182	2482	281	590	9	19,3	3,7	7,8	37,7	79,3	0,7	1,4	11,2	23,6	1,8	3,8
bagietka pszenna z szynką i serem	1167	2438	277	579	8	17,0	5,0	10,5	37,9	79,2	0,5	0,9	12,5	26,1	1,8	3,7
bagietka z kurczakiem teriyaki	748	2208	176	521	1	3,9	0,4	1,1	30,6	90,2	3,5	10,4	10,2	30,2	1,6	4,6
bajgel z szynką i serem	1046	2374	248	564	8	19,1	2,2	5,0	32,2	73,2	3,3	7,5	10,4	23,5	1,3	2,9
bajgiel z łososiem	1067	2263	253	537	8	17,2	2,7	5,8	33,7	71,5	3,6	7,6	10,7	22,6	1,6	3,3
bawarska z kurczakiem mango curry	1081	2010	257	478	9	17,0	1,5	2,8	33,8	63,0	3,3	6,2	9,3	17,3	1,5	2,8
focaccia z grillowanymi warzywami i fetą	880	1671	209	398	7	13,7	2,1	4,1	28,1	53,5	2,7	5,1	7,3	13,9	1,8	3,4
focaccia z pieczonym kurczakiem i mozzarellą	933	1735	222	412	7	12,5	2,4	4,5	26,5	49,2	1,4	2,7	13,6	25,2	1,6	3,0
kajzerka po bawarsku z hummusem i natką	1035	1532	246	364	8	11,7	0,9	1,4	35,9	53,1	3,3	5,0	7,0	10,4	1,4	2,0
kajzerka po bawarsku z salami	1007	1582	240	377	9	14,3	1,7	2,7	31,7	49,8	2,5	4,0	7,1	11,2	1,4	2,2
kanapka tradycyjna z szynką	810	891	192	211	4	4,3	1,9	2,1	30,4	33,4	1,2	1,3	8,2	9,1	1,2	1,4
kanapka włoska z mozzarellą	851	1268	202	300	5	7,5	2,4	3,6	30,2	45,1	1,4	2,2	8,4	12,5	1,0	1,5
kanapka z jajkiem i szczypiorkiem	896	1075	213	256	8	9,4	1,1	1,3	27,9	33,5	1,4	1,7	7,1	8,6	0,9	1,1
kanapka z kozim serem	753	814	179	193	3	3,0	1,7	1,8	29,4	31,7	4,7	5,1	7,7	8,4	1,2	1,3
kanapka z kurczakiem i rukolą	855	1051	203	250	6	7,5	0,7	0,9	27,7	34,0	1,6	1,9	8,9	10,9	1,0	1,2
kanapka z pasztetem i burakiem	877	1385	208	329	5	7,7	1,5	2,4	32,7	51,7	3,9	6,1	7,5	11,9	1,2	2,0

kanapka z żółtym serem	1020	1327	243	315	9	11,9	5,7	7,4	29,1	37,8	1,5	1,9	10,5	13,7	1,2	1,6
kanapka żytnia z kurczakiem i awokado	813	960	193	227	3	4,1	0,7	0,8	28,7	33,9	4,7	5,6	11,0	13,0	1,1	1,3
orkiszowa z pastą z tuńczyka	911	1471	217	351	9	14,8	1,1	1,8	22,3	36,1	3,1	5,0	10,5	17,0	1,1	1,8
premium z pastą jajeczną	955	1701	228	406	9	16,8	1,4	2,5	27,1	48,3	2,5	4,5	7,9	14,1	0,9	1,5
premium z polędwicą w ziołach	817	1364	194	324	6	9,6	1,9	3,2	25,6	42,7	2,4	4,0	9,2	15,3	0,9	1,6
rustykalna z tofu i imbirem w stylu koreańskim	841	1791	200	425	5	11,4	0,7	1,6	29,0	61,7	5,9	12,6	7,9	16,9	0,8	1,8
wrap z łososiem	840	2016	200	481	9	20,7	4,1	9,8	21,2	50,9	2,9	6,9	8,6	20,6	1,3	3,0
wrap z panierowanym kurczakiem	1087	2467	260	590	14	31,7	3,7	8,5	24,2	54,8	2,9	6,5	8,5	19,4	1,0	2,2
wrap z tofu i hummusem	732	2064	174	492	7	19,0	1,5	4,4	21,7	61,2	4,0	11,3	5,9	16,8	0,6	1,7
sałatki																
jaglany bowl	495	1340	117	318	2	5,6	0,4	1,1	8,7	23,6	5,6	15,1	4,9	13,3	0,3	0,9
keto bowl	761	1378	184	332	15	27,5	4,4	7,9	5,7	10,2	3,7	6,6	6,8	12,3	1,1	2,0
penne z grillowanymi warzywami i panierowanym kurczakiem	407	1050	97	250	4	10,5	0,6	1,7	10,0	25,9	2,3	6,0	4,5	11,6	0,4	1,0
sałatka z burakiem, fetą i rukolą	683	1334	165	322	14	26,8	3,8	7,5	6,4	12,5	4,6	9,0	3,8	7,5	0,8	1,5
sałatka z łososiem i awokado	343	876	82	209	5	12,4	1,0	2,5	3,9	9,9	2,0	5,2	6,3	16,0	0,9	2,4
sałatka z pieczonym filetem z kurczaka i jajkiem	354	887	85	212	5	11,4	0,9	2,2	3,3	8,3	2,3	5,7	7,5	18,9	0,6	1,6
wegański tofu bowl	291	576	69	137	2	4,4	0,4	0,8	8,3	16,4	6,3	12,4	4,2	8,2	0,2	0,4
kubki																
jaglanka kokosowa z ananase	523	1103	124	262	5	11,3	4,4	9,3	7,2	15,2	6,0	12,8	2,2	4,6	0,0	0,0
jaglanka z pieczonym jabłkiem	386	795	92	189	1	2,8	0,2	0,5	5,4	11,2	4,0	8,1	3,2	6,7	0,0	0,0
jogurt z malinami i crunchem	500	750	119	178	4	5,3	1,9	2,8	16,8	25,3	8,3	12,5	4,5	6,7	0,1	0,2
jogurt z nasionami siemienia, ostropestem i musem mango	341	608	81	145	3	4,7	1,1	2,0	9,8	17,5	8,1	14,4	4,1	7,4	0,1	0,2
owsianka	421	1138	101	271	3	9,0	0,5	1,3	13,8	37,1	4,1	11,0	3,0	8,2	0,0	0,0
pastą jajeczną	1024	2089	248	506	23	46,5	3,1	6,3	1,4	2,8	1,2	2,5	9,1	18,6	0,4	0,8
pastą z tuńczyka	764	1078	184	259	13	19,0	1,6	2,2	1,9	2,7	1,5	2,2	14,0	19,7	0,8	1,2
koktajle																
pomarańczowy	314	1194	75	284	1	5,2	0,8	3,2	13,7	52,0	11,2	42,4	1,9	7,1	0,1	0,3
różowy	319	799	76	191	2	4,4	0,9	2,2	13,4	33,4	6,3	15,6	2,4	6,1	0,1	0,2
zielony	163	572	39	137	0	1,3	0,1	0,3	9,1	31,8	5,2	18,0	0,9	3,1	0,0	0,1
żółty	109	378	26	90	0	0,5	0,0	0,1	5,6	19,5	5,2	17,9	0,3	1,2	0,0	0,0
soki																
sok grejpfrutowy	95	293	23	71	1	1,5	0,1	0,3	4,2	12,9	4,2	12,9	0,5	1,5	0,0	0,0
sok grej-pom	119	356	29	86	1	1,5	0,1	0,3	5,3	15,9	5,3	15,9	0,5	1,5	0,0	0,0
sok pomarańczowy	142	426	34	102	1	1,5	0,1	0,3	6,4	19,2	6,4	19,2	0,5	1,5	0,0	0,0
zupa																
barszcz ukraiński	322	1063	77	254	1	4,0	1,1	3,6	14,3	47,2	2,1	6,9	2,5	8,3	3,5	11,6
kwaśnica	335	1106	80	264	6	19,5	1,9	6,3	3,9	12,9	1,4	4,6	3,0	9,9	1,4	4,6
zupa koperkowa	124	409	30	99	1	2,6	0,5	1,7	4,8	15,8	0,9	3,0	0,8	2,6	0,9	3,0
zupa krem brokułowa z pesto	142	469	34	112	1	1,7	0,0	0,0	5,9	19,5	0,9	3,0	0,9	3,0	0,4	1,3
zupa krem indyjska z soczewicy	321	1059	77	254	4	14,2	2,0	6,6	7,1	23,4	0,8	2,6	2,5	8,3	1,4	4,6
zupa krem z dyni	183	604	44	145	2	5,0	0,7	2,3	9,1	30,0	3,8	12,5	1,5	5,0	1,0	3,3
zupa krem z pieczonych białych warzyw	243	802	58	191	4	12,9	1,9	6,3	5,1	16,8	1,8	5,9	1,2	4,0	0,7	2,3
zupa krem z pomidorów	228	752	55	182	3	8,9	1,0	3,3	6,3	20,8	2,1	6,9	1,7	5,6	1,4	4,6
zupa ogórkowa	273	901	65	215	4	14,2	0,9	3,0	7,5	24,8	0,7	2,3	1,4	4,6	1,5	5,0
zupa orientalna	265	875	63	208	4	11,9	2,7	8,9	4,2	13,9	0,7	2,3	2,6	8,6	0,2	0,7
zupa tajska z zielonym curry	151	498	36	119	2	6,6	0,9	3,0	3,4	11,2	0,7	2,3	1,0	3,3	0,5	1,7
żurek	410	1353	98	323	7	21,8	1,7	5,6	5,1	16,8	1,8	5,9	4,6	15,2	1,8	5,9
mini kanapki																
mini kanapka z hummusem	851	307	203	73	9	3,1	0,8	0,3	25,4	9,2	1,0	0,4	5,3	1,9	1,0	0,4
mini kanapka z jajkiem	912	255	217	61	8	2,1	1,5	0,4	27,4	7,7	0,7	0,2	9,4	2,6	1,0	0,3

