

status (puste)

2023-12-15 W18

Etykiety wierszy	Suma z KJ 100g	Suma z KJ porcja	Suma z kalorie 100g	Suma z kalorie porcja	Suma z tłuszcz 100g	Suma z tłuszcz porcja	Suma z kw.tł.nas w 100g	Suma z Nasycone porcja	Suma z węglowodany 100g	Suma z węglowodany porcja	Suma z cukry 100g	Suma z cukry porcja	Suma z białko 100g	Suma z białko porcja	Suma z sól 100g	Suma z sól porcja
<b>bagietki</b>																
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 pszenna na zakwasie żytnim	1078	755	255	179	2	1,3	0,2	0,1	51,0	35,7	0,5	0,4	7,4	5,2	1,5	1,1
bagietka wieloziarnista	1175	823	279	195	5	3,7	0,5	0,4	47,0	32,9	0,5	0,4	9,1	6,4	1,4	1,0
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
<b>bułki</b>																
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 z cebulka i czosnkiem	1324	1655	313	391	5	6,3	0,5	0,6	56,0	70,0	5,2	6,5	9,8	12,3	1,5	1,9
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 brioche	1264	885	299	209	6	4,1	1,0	0,7	52,0	36,4	6,8	4,8	8,3	5,8	1,1	0,8
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
focaccia	1142	1142	270	270	4	4,1	0,6	0,6	50,0	50,0	0,4	0,4	7,4	7,4	1,4	1,4
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	1049	629	248	149	2	1,0	0,3	0,2	49,0	29,4	1,7	1,0	8,0	4,8	1,3	0,8
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
<b>chałki, maślane, mleczne</b>																
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
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
<b>chleb</b>																
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 niskowęglowodanowy	1222	855	293	205	11	7,7	1,5	1,1	28,0	19,6	1,4	1,0	18,0	12,6	1,4	1,0
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 pasterski pszenno-żytni	1081	757	258	181	1	0,6	0,3	0,2	54,0	37,8	0,9	0,6	7,2	5,0	1,6	1,1
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 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 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
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
tost na zakwasie pszennym	975	683	230	161	3	2,0	0,3	0,2	42,0	29,4	3,7	2,6	7,9	5,5	1,2	0,8
<b>słodkie</b>																
boston cream donut	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
bullka jabłkowa z cynamonem i kruszonką	1411	1340	335	318	10	9,5	4,8	4,6	54,0	51,3	19,0	18,1	5,9	5,6	0,6	0,6
bullka 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
bullka 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
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
donut Mars	1826	1041	438	250	27	15,4	14,0	8,0	39,0	22,2	16,0	9,1	8,0	4,6	0,9	0,5
donut z nadzieniem jabłkowym	1527	993	364	237	16	10,4	6,9	4,5	49,0	31,9	23,0	15,0	4,8	3,1	1,0	0,7
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	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
galette	1656	1987	397	476	25	30,0	15,0	18,0	36,0	43,2	9,6	11,5	6,0	7,2	0,7	0,9
gofr belgijski	1875	1688	448	403	23	20,7	12,0	10,8	54,0	48,6	25,0	22,5	5,5	5,0	1,0	0,9
kołaczek z aronią	1402	1192	335	285	10	8,2	4,5	3,8	56,0	47,6	22,0	18,7	5,8	4,9	0,5	0,4
mini pączek z nadzieniem czekoladowo-orzechowym	2142	536	514	129	32	8,0	12,0	3,0	48,0	12,0	25,0	6,3	7,3	1,8	0,7	0,2
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 rodzynekami	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
nutti cream donut	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
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
tarletka z jabłkiem i kremem frangipane	1348	1321	322	316	15	14,7	7,9	7,7	42,0	41,2	23,0	22,5	4,4	4,3	0,2	0,1
<b>przekąska</b>																
crusty	1565	1377	374	329	17	15,0	12,0	10,6	45,0	39,6	3,2	2,8	8,6	7,6	1,5	1,3
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
paja z jajkiem	1128	1692	271	407	20	30,3	7,2	10,8	20,1	30,2	1,3	2,0	6,5	9,8	0,4	0,6
paja z wołowiną	1128	1692	271	407	20	30,0	6,5	9,8	16,0	24,0	0,7	1,1	7,5	11,3	0,5	0,7
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
pizza margherita	1029	1884	246	450	5	9,4	3,2	5,8	43,0	78,7	2,2	4,1	9,6	17,6	1,2	2,2
pizza z grillowanymi warzywami	843	1964	202	470	4	9,6	2,5	5,8	35,0	81,6	2,8	6,6	7,9	18,5	0,9	2,2
pizza z salami	1085	2181	260	522	8	15,7	4,0	8,0	39,3	79,0	2,1	4,3	10,5	21,2	1,4	2,8
pizza z szynką	958	2002	229	478	5	10,2	2,9	6,1	37,8	78,9	2,0	4,3	10,9	22,7	1,3	2,8
<b>kanapki</b>																
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 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	1073	2392	255	568	9	19,5	2,3	5,1	32,6	72,7	3,3	7,5	10,9	24,2	1,3	2,8
bajgel 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
brioche z meat balls	1064	1617	253	385	10	15,2	4,1	6,2	28,7	43,7	5,0	7,6	11,4	17,3	1,4	2,1

crusty z szynką i serem	1316	1816	315	434	15	21,3	10,5	14,5	28,8	39,8	2,1	3,0	14,0	19,4	1,7	2,3
focaccia z grillowanymi warzywami i fetą	928	1763	221	420	9	16,2	2,3	4,4	29,2	55,5	2,0	3,8	5,9	11,3	1,5	2,8
focaccia z pieczonym kurczakiem i mozzarellą	982	1827	234	434	8	15,0	2,6	4,8	27,5	51,2	0,7	1,4	12,2	22,6	1,3	2,4
kanapka tradycyjna z szynką	818	924	194	219	4	4,6	1,9	2,2	29,4	33,3	1,1	1,3	9,3	10,5	1,3	1,5
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	766	827	182	196	3	3,0	1,9	2,1	29,7	32,1	5,0	5,4	8,1	8,8	1,0	1,1
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 rumsztykiem i chrzanem	810	1369	192	325	14	23,5	2,1	3,5	22,7	38,3	2,2	3,7	11,3	19,0	1,1	1,9
kanapka z twarożkiem	741	1171	175	277	2	3,3	1,1	1,7	30,2	47,7	1,6	2,6	8,5	13,4	1,0	1,5
kanapka z żółtym serem	1028	1337	245	318	9	12,2	5,7	7,4	28,8	37,4	1,5	1,9	10,7	14,0	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 dynią i fetą	917	1293	219	308	8	11,3	2,5	3,5	28,0	39,4	5,2	7,4	7,0	9,9	1,2	1,7
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 wegan Qurczak	732	1750	174	417	6	13,9	1,1	2,5	19,4	46,4	3,9	9,4	9,0	21,4	1,0	2,5
wrap z łośosiem	798	1914	190	456	8	19,5	3,2	7,7	19,7	47,3	2,3	5,6	8,7	20,9	1,3	3,1
wrap z panierowanym kurczakiem	1064	2309	255	553	14	31,0	3,7	7,9	22,4	48,7	2,4	5,2	8,8	19,2	1,0	2,1
<b>sałatki</b>																
kasza jaglana z fetą i warzywami	789	1814	189	435	12	26,7	3,1	7,1	17,2	39,5	1,6	3,8	3,7	8,4	1,0	2,2
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 łośosiem 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
<b>kubki</b>																
jogurt matcha z malinami i daktylami	316	502	76	120	2	2,6	1,1	1,7	11,8	18,7	9,8	15,6	3,7	5,9	0,1	0,2
jogurt z malinami i crunchem	504	756	120	180	4	5,3	1,9	2,8	17,1	25,7	8,4	12,6	4,5	6,7	0,2	0,3
jogurt z nasionami siemienia, ostropestem i musem mango	346	615	83	147	3	4,7	1,1	2,0	10,1	18,0	8,2	14,6	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
<b>koktajle</b>																
pomarańczowy	316	1199	75	286	1	5,2	0,8	3,2	13,8	52,3	11,2	42,5	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
<b>soki</b>																
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
<b>mini kanapki</b>																
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
mini kanapka z kurczakiem	1079	356	258	85	13	4,3	2,7	0,9	23,6	7,8	0,8	0,3	10,9	3,6	2,0	0,7
mini kanapka z łośosiem	876	289	209	69	9	2,9	4,9	1,6	24,3	8,0	1,2	0,4	8,0	2,6	1,3	0,4
mini kanapka z mozzarellą	732	308	174	73	7	2,9	3,4	1,4	20,0	8,4	1,4	0,6	8,0	3,3	0,8	0,3
mini kanapka z pastą jajeczną	923	429	221	103	13	6,1	1,9	0,9	17,5	8,1	1,2	0,6	7,9	3,7	0,7	0,3
mini kanapka z pastą z tuńczyka	861	355	205	84	9	3,7	1,5	0,6	19,1	7,9	0,9	0,4	12,0	4,9	1,0	0,4

mini kanapka z salami	1231	283	293	67	13	2,9	4,0	0,9	33,4	7,7	0,7	0,2	11,3	2,6	2,3	0,5
mini kanapka z serem żółtym	1003	341	239	81	11	3,7	7,1	2,4	23,5	8,0	1,1	0,4	11,3	3,9	1,3	0,4
mini kanapka z serkiem kozim i burakiem	737	250	175	59	4	1,4	3,0	1,0	27,3	9,3	4,8	1,6	6,7	2,3	0,9	0,3
mini kanapka z szynką	658	233	156	55	4	1,3	1,9	0,7	22,6	8,0	0,9	0,3	8,2	2,9	1,2	0,4
<b>mini wrap</b>																
mini wrap z kurczakiem	1109	560	266	134	16	7,9	2,3	1,1	22,0	11,1	2,8	1,4	8,9	4,5	1,3	0,7
mini wrap z łosoziem	938	457	224	109	10	4,9	4,7	2,3	22,5	11,0	2,6	1,3	10,2	5,0	1,5	0,7
mini wrap z serem i pesto	938	483	224	115	11	5,7	5,1	2,6	22,0	11,3	2,3	1,2	9,0	4,6	0,9	0,5
mini wrap z szynką	944	463	226	111	12	5,7	2,0	1,0	22,8	11,2	2,6	1,3	7,2	3,5	1,0	0,5
<b>mini sałatki</b>																
mini sałatka z kurczakiem	187	172	44	41	1	0,5	0,2	0,2	4,1	3,8	3,2	2,9	5,7	5,3	1,0	0,9
mini sałatka z fetą	685	583	166	141	16	13,3	4,6	3,9	3,6	3,0	2,0	1,7	2,9	2,5	0,8	0,7
<b>Suma końcowa</b>	<b>900</b>	<b>156164</b>	<b>214</b>	<b>37214</b>	<b>7</b>	<b>1284,3</b>	<b>2,6</b>	<b>443,5</b>	<b>29,6</b>	<b>5136,5</b>	<b>5,7</b>	<b>990,2</b>	<b>7,0</b>	<b>1217,2</b>	<b>0,9</b>	<b>156,9</b>