

## EKOLOGIA – Budżet energetyczny organizmów

### (4) Tabela kaloryczności produktów spożywczych

UWAGA!

Wartość kaloryczna (kcal) jeśli nie podano inaczej, dotyczy 100 g (100 ml) produktu

Agrest	61
ajerkoniak (40 ml)	128
ananas	32
ananas z puszki, 1 plaster	38
anchois filet, 1 szt	15
antrykot wołowy	159
anyżówka grecka Ouzo, 1 kieliszek (2 cl)	68
arak 38%, 1 kieliszek (2 cl)	45
arbuz	12
awokado	118
awokado, 1 średnie (270 g)	320
<b>B</b>	
babeczka śmietankowa, 1 sztuka (40 g)	135
babka piaskowa	432
babka polska	368
bagietka francuska	214
bajaderka, 1 sztuka (80 g)	317
bakłażan	24
bakłażan smażony na oleju	300
bambus konserwowy	39
banan, 1 sztuka (200 g)	136
baranina bez kości, średnio	234
baranina, łopatka	241
baranina, udziec	195
barszcz czerwony zabieleny, 1 talerz (250 ml)	87
barszcz z uszkami	350
baton Bounty, 1 szt	145
baton Duplo, 1 szt	100
baton Kitekat, 1 szt	85
baton Mars, 1 szt	275
baton Milky Way, 1 szt	135
baton Snickers, 1 szt	310
bażant	94
beza, 1 szt	110
białko z 1 jaja	18

bigos domowy	93
bigos popularny	139
bitki wieprzowe	197
bitki wołowe	104
bliny ziemniaczane	253
boczek faszerowany	502
boczek wędzony, solony	477
boczek wieprzowy	517
boćwina	28
boeuf Strogonow	222
borówki	61
bób	36
brokuły	27
brukselka	44
brukselka z wody z bułką tartą i masłem	129
bryndza, ser owczy	250
brzoskwinia	53
brzoskwinie suszone	295
bułka grahamka, 1 szt (50 g)	106
bułka kajzerka, 1 szt (50 g)	120
bułka maślana, 1 szt (50 g)	124
bułka pszenna, 1 szt (50 g)	125
bułka tarta	363
buraki ćwikłowe	49
buraki zasmażane	90
<b>C</b>	
cappuccino z mlekiem, 1 filiżanka	60
cebula	28
chałka	274
chałwa	531
cheesburger, frytki, szarlotka, duża cola, 1 zestaw	1200
cheesburger, 1 porcja	308
chipsy ziemniaczane	552
chipsy ziemniaczane, 1 szt	10
chleb graham, 1 kromka (50 g)	96
chleb lecytynowy, 1 kromka (50 g)	120
chleb pita	333
chleb pszenny, 1 kromka (50 g)	108
chleb pumpernikiel, 1 kromka (40 g)	96
chleb razowy na miodzie, 1 kromka (50 g)	95
chleb razowy, 1 kromka (50 g)	98

chleb sitkowy, 1 kromka (50 g)	98
chleb słodowy, 1 kromka (50 g)	102
chleb z otrębami, 1 kromka (50 g)	103
chleb zwykły, 1 kromka (50 g)	102
chleb żytni, 1 kromka (50 g)	110
chrzan	68
ciastka delicje szampańskie	400
ciastka markizy	358
ciastko karpatka	442
ciastka tortowe z galaretką	311
ciasto drożdżowe ze śliwkami	178
ciasto kokosowe	406
ciasto kruche ze śliwkami	218
cielęca pieczeń duszona	240
cielęca wątróbka	124
cielęce klopsiki mielone	249
cielęce nerki surowe	118
cielęce serca	119
cielęcina bez kości	108
cielęcina w potrawce	112
cielęcina, nerkówka	127
cielęcina, łopatka	129
cielęcina, udziec	92
cielęcy kotlet panierowany	426
cielęcy mózg	99
cielęcy ozór surowy	96
Coca Cola light, 1 puszka (200 ml)	1
Coca Cola, 1 puszka (200 ml)	82
croissant, 1 sztuka (60 g)	282
crunchips	51
cukier biały	400
cukier biały, 1 łyżeczka (10 g)	40
cukier waniliowy, 1 paczka	32
cukierki M&M's	490
cukierki	390
cukinia	16
cykoria (75 g)	11
cynamon	104
cytryna, 1 średnia (150 g)	36
czarne jagody	61
czekolada, 1 kostka	22
czekolada do picia w proszku, 1 filiżanka	140

czekolada gorzka, 1 tabliczka	520
czekolada kremowa, 1 tabliczka	560
czekolada Milka mleczna, 1 tabliczka	539
czekolada Milka z jogurtem, 1 tabliczka	585
czekolada Milka z truskawkami, 1 tabliczka	578
czekolada Milka ze wiśniami, 1 tabliczka	577
czekolada mleczna, 1 tabliczka	560
czekoladka Ferrero Rocher, 1 szt	75
czekoladka Mon Cheri, 1 szt	50
czekoladowa posypka do deserów	421
czekoladowy mus	219
czereśnie	48
czosnek, 1 ząbek (15 g)	3
ćwikła	49

## D

daktyle suszone	272
dorsz po grecku, 1 porcja	230
dorsz w sosie pomidorowym, konserwa	102
dorsz wędzony	52
dorsz, filety smażone, panierowane	278
dorsz, kotlet mielony	260
draże arachidowe Wedel	547
drobiowa wątróbka	134
drobiowe serca	119
drops owocowy, 1 szt	18
drożdże prasowane	130
drożdże suszone, 1 paczka	26
drożdżówka z makiem	345
drożdżówka z marmoladą	323
dynia	23
dzik, szynka	93
dżem śliwkowy, niskosłodzony, 1 łyżka (20 g)	31
dżem truskawkowy, wysokosłodzony, 1 łyżka (20 g)	50
dżem z czarnej porzeczki, niskosłodzony, 1 łyżka (20 g)	32
dżemy niskosłodzone, 1 łyżka (20 g)	33
dżemy wysokosłodzone, 1 łyżka (20 g)	50

## E

eklerka z kremem (40 g)	120
endywia (sałata)	17

## F

Fanta (200 ml)	82
fasola biała, sucha	346
fasola czarna, sucha	345
fasola kolorowa, sucha	343
fasola mungo	329
fasolka cięta w zalewie, konserwa	20
fasolka po bretońsku	154
fasolka szparagowa	36
fasolka szparagowa z bułką tartą	115
faworki	476
feta ser grecki	250
figi suszone	300
figi świeże (65 g)	47
fish and chips (ryba i frytki), 1 porcja	651
flaki surowe	84
flaki	320
flądra wędzona	53
frytki ziemniaczane podsmażane mrożone	226
<b>G</b>	
galaretka owocowa w proszku	316
galaretka z nóżek wieprzowych	206
gęś, tuszka	140
gin z tonikiem, 1 kieliszek	170
gin, (20 cl)	60
gołąbki w sosie pomidorowym	117
granat (275 g)	104
grejfrut (250 g)	70
groch, suchy	354
groszek w zalewie, konserwa	79
groszek z marchewką	73
groszek zielony (strąki)	43
groszek zielony z masłem	99
gruszka (120 g)	56
gruszki suszone	328
gruszki w syropie w puszcze	50
grzyby suszone	350
gulasz sojowy z jarzynami	75
gulasz wieprzowo-wołowy	197
gulasz wołowy	149
<b>H</b>	
hamburger Bic Mac	510
hamburger Royal	527

hamburger rybny	423
hamburger z serem	308
hamburger	255
herbata mrożona Lipton Ice Tea	33
herbatnik, 1 szt	45
herbatniki w czekoladzie	462
homar	91
<b>I</b>	
indyk, białe mięso ze skórą	159
indyk, filet	109
indyk, tuszka	56
irysy	420
<b>J</b>	
jabłecznik (40 g)	110
jabłka suszone	341
jabłko świeże	36
jaja przepiórcze	149
jaja sadzone	180
jajecznica na słoninie	130
jajo, 1 szt	ok.80
jajo, żółtko	64
jarmuż	49
jarzynowa zupa	33
jarzynowa zupa zabieleną	48
jeżyny	63
jogurt 2% tłuszczu, 1 szklanka (250 ml)	155
jogurt 2,5% tłuszczu , 1 szklanka (250 ml)	175
jogurt Danone 0% tłuszczu z owocami, 1 szklanka (250 ml)	48
jogurt naturalny 2,5% tłuszczu, 1 szklanka (250 ml)	150
jogurt owocowy 1,5% tłuszczu, 1 szklanka (250 ml)	235
jogurt z kawałkami owoców Danone	103
<b>K</b>	
kabaczek	20
kaczka, mięso z piersi	294
kaczka, mięso z udka	331
kaczka, tuszka	198
kakao na mleku (250 ml)	179
kakao, 1 łyżeczka	21
kalafior	16
kalafior z wody z bułką tartą	70

kalafior (500 g)	80
kalarepa	24
kapary, łyżka stołowa	3
kapusta biała	28
kapusta biała zasmażana	77
kapusta biała surówka	76
kapusta czerwona	36
kapusta czerwona sałatka	99
kapusta kiszona	16
kapusta kwaszona surówka	77
kapusta włoska	32
kapuśniak z kapusty kwaszonej	50
kapuśniak ze słodkiej kapusty	68
karczochy (200 g)	122
karmelki light	185
karmelki tradycyjne	392
karp w galarecie	127
karp z wody	100
karp, części jadalne	102
kasza gryczana na sypko	141
kasza gryczana sucha	359
kasza jęczmienna perłowa sucha	367
kasza jęczmienna pęczak sucha	346
kasza manna sucha	353
kasza perłowa na sypko	126
kasza z pszenicy kus kus sucha	360
kaszanka	250
kasztany świeże	194
kawior prawdziwy, 1 łyżeczka	13
kefir 1,5% tłuszczu, 1 szklanka (250 ml)	112
kefir 2% tłuszczu, 1 szklanka (250 ml)	115
keks owocowy	378
ketchup pomidorowy Heinz	101
ketchup pomidorowy, 1 łyżka	20
kiełbasa husarska	462
kiełbasa kabanos	319
kiełbasa krakowska	145
kiełbasa krakowska parzona	143
kiełbasa krakowska sucha	352
kiełbasa metka	347
kiełbasa myśliwska	395
kiełbasa parówkowa	310

kiełbasa pasztetowa	348
kiełbasa salami	420
kiełbasa szynkowa	154
kiełbasa zwyczajna	210
kiełki lucerny	30
kiełki sojowe	29
kiełki sojowe z puszki	35
kiwi (80 g)	40
klopsiki cielęce mielone	250
kluski kładzione	168
kluski lane	96
knedle ze śliwkami	170
kompot jabłkowy, 1 szklanka (250 ml)	200
kompot truskawkowy, 1 szklanka (250 ml)	200
koncentrat barszczu czerwonego, 1 łyżka	15
koncentrat pomidorowy 30%	110
konina bez kości	108
konserwa luncheon meat	216
konserwa turystyczna	217
koperek (35 g)	18
kopytka z masłem	152
kotlet z drobiu panierowany	380
kotlet schabowy	237
kotlety mielone, wieprzowo-wołowe	287
kraby	84
krakers, 1 szt	10
krewetki	106
królik mięso bez kości	128
krówki, cukierki	419
krupnik z kaszy jęczmiennej	44
kukurydza w puszcze	23
kukurydza, 1 kolba (150 g)	220
kukurydza, nasiona świeże	86
kukurydziane chrupki	348
kura w galarecie	194
kura, tuszka	142
kurczak gotowany w jarzynach	108
kurczak pieczony	182
kurczak, 1 skrzydełko surowe (90 g)	109
kurczak, 1 udko surowe (120 g)	194
kurczak, białe mięso bez skóry	114
kuropatwa	53

kutia	700
<b>L</b>	
likier curacao (2 cl)	80
lin części jadalne	74
lody bakaliowe	216
lody Bounty, 1 szt	173
lody kakaowe	166
lody Magnum białe, 1 szt	290
lody Magnum w czekoladzie, 1 szt	304
lody Mars, 1 szt	172
lody Milky Way, 1 szt	151
lody mleczne	110
lody mleczne, 1 kulka	28
lody mleczno-owocowe, 1 kulka	29
lody Snickers, 1 szt	215
lody śmietankowe, 1 kulka	39
lukier ciemny	613
lukier jasny	628
<b>Ł</b>	
łosoś części jadalne	202
łosoś wędzony	180
<b>M</b>	
majonez, 1 czubata łyżka	155
mak	545
makaron gotowany (dwujajeczny)	105
makowiec	348
makrela w sosie własnym	167
makrela wędzona	155
makrela części jadalne	180
Malaga (5 cl)	80
maliny	65
małże	88
mandarynki w syropie	52
mandarynki we własnym soku	32
mandarynki (45 g)	13
mango w syropie	77
mango (300 g)	132
marchew	24
margaryna Bona	450
margaryna Kama	450
margaryna Kasia	720
margaryna Medium	540

margaryna Maryna	720
margaryna Mleczna	720
margaryna Palma	720
margaryna Rama	630
margaryna Sawa	720
margaryna Słoneczna	720
margaryna Śniadaniowa	540
margaryna Udana	720
margaryna Zwykła	720
marmolada, 1 łyżka	23
Marsala (5 cl)	55
Martini wytrawne (5 cl)	60
masło Finea Mix	720
masło Masmix	540
masło orzechowe	573
masło roślinne MR	747
masło roślinne Nova	450
maślak	29
maślanka 1,5% tłuszczu, 1 szklanka (250 ml)	70
mąka gryczana	333
mąka pszenna krupczatka	345
mąka pszenna poznańska	345
mąka pszenna wrocławska	341
mąka pszenna, 1 łyżka	35
mąka ryżowa	383
mąka sojowa	421
mąka ziemniaczana	340
melon	16
mielonka wieprzowa, konserwa	237
migdały słodkie	332
mintaj części jadalne	75
miód pszczeni	320
miód pszczeni, 1 łyżeczka	48
miód sztuczny	320
miśki żelatynowe	390
mizeria ze śmietaną	35
mleko 0,5% tłuszczu, 1 szklanka (250 ml)	88
mleko 2% tłuszczu, 1 szklanka (250 ml)	115
mleko 3,2% tłuszczu, 1 szklanka (250 ml)	145
mleko kozie, 1 szklanka (250 ml)	180
mleko sojowe, 1 szklanka (250 ml)	82

mleko zagęszczone niesłodzone, 1 łyżka	34
mleko zagęszczone słodzone, 1 łyżka	81
mleko zsiadłe, 1 szklanka (250 ml)	115
morele świeże (40 g)	19
morele w syropie w puszcze	34
morszczuk części jadalne	70
mortadela	187
musli z owocami suszonymi Dr. Oetker z mlekiem (60 ml)	175
musli z owocami tropikalnymi Nestle Pacific	370
musztarda, 1 łyżka	15

## N

naleśniki z kapustą	156
naleśniki z serem	240
napoleonki (60 g)	194
nektarynka (150 g)	67
Nutella	580

## O

ogórek	8
ogórek kiszony	12
ogórek konserwowy	16
okoń, części jadalne	83
oleje roślinne	900
oliwa z oliwek	900
oliwki czarne, marynowane	350
oliwki zielone, marynowane	140
omlet bez dodatków, 1 szt	380
omlet z dodatkami, 1 szt	800
orzechy nerkowce, obrane	560
orzechy laskowe, obrane	634
orzechy pecan, obrane	687
orzechy pistacjowe, obrane	577
orzechy w czekoladzie Wedel	584
orzechy włoskie, obrane	650
orzechy ziemne, obrane	582
ostrygi	69
otręby pszenne	189

## P

paluszki słone	385
papaja (200 g)	80
papryka konserwowa	35
papryka nadziewana mięsem i ryżem	172

papryka (80 g)	19
parówki, 1 szt	132
pączek, 1 szt	200
pernod (2 cl)	68
pestki dyni	553
pestki słonecznika	560
pieczarki	28
pieczeń rzymska	204
pieczywo chrupkie z sezamem 1 kromka	50
pieczywo chrupkie 1 kromka	37
pierniki	366
pierniki w czekoladzie	410
pierogi leniwe	217
pierogi leniwe mrożone	162
pierogi mięsne mrożone	268
pierogi ruskie	167
pierogi ruskie mrożone	218
pierogi z kapustą mrożone	210
pierogi z kapustą i grzybami	250
pierogi z mięsem gotowane ze skwarkami i cebulą	207
pierogi z serem	238
pierogi z truskawkami	247
pietruska korzeń	52
pietruska, natka (35 g)	21
pigwa	35
pikling wędzony	137
piwo Guinness (0,33 l)	216
piwo jasne (0,5 l)	230
piwo Pilsner (0,33 l)	144
piwo słodowe (0,33 l)	152
placek drożdżowy z kruszonką	425
płatki kukurydziane, 1 łyżka	12
płatki owsiane, 1 łyżka	23
połudwica wędzona, 1 plasterek (20 g)	28
pomarańcza (150 g)	54
pomidor (80 g)	19
pomidory w puszcze	16
popcorn	150
pory	24
porzeczki białe	56
porzeczki czarne	81

porzeczki czerwone	56
powidła śliwkowe, 1 łyżeczka	22
poziomki	36
przepiórka, mięso bez kości	193
pstrąg części jadalne	96
ptasie mleczko	473
ptysie ze śmietaną, 1 szt	100
pyzy z mięsem mrożone	200
pyzy ziemniaczane mrożone	141

## R

rabarbar	14
renklody (50 g)	34
risotto z mięsem i jarzynami	190
rodzynki	298
rogal croissant, 1 szt	282
rum (2 cl)	75
ryż biały	353
ryż błyskawiczny (płatki)	361
ryż ciemny	359
ryż gotowany na sypko	137
ryż preparowany	377
rzepa	24
rzodkiewka (15 g)	1

## S

salami	420
salceson brunszwicki	442
salceson czarny	305
salceson ozorkowy	389
sałata endywia	17
sałata głowiasta	12
sałata lodowa	15
sałata z tuńczykiem	272
sałata zielona z olejem słonecznikowym	118
sałata zielona ze śmietaną	45
sałatka śledziowa	205
sałatka jarzynowa	204
sałatka z białej kapusty	186
sałatka z czerwonej kapusty	99
sałatka z krabami	276
sałatka ziemniaczana	218
sandacz, części jadalne	80
Sangria (0,2 cl)	160

Sangrita (5 cl)	20
sarnina	55
schab pieczony	243
schab wędzony	98
seler	36
ser biały chudy	100
ser biały tłusty	165
ser brie pełnotłusty	264
ser bryndza	285
ser camembert	264
ser cheddar pełnotłusty	385
ser edamski pełnotłusty	328
ser edamski tłusty	288
ser ementaler pełnotłusty	376
ser ementaler tłusty	310
ser gorgonzola pleśniowy	376
ser gouda pełnotłusty	324
ser gouda tłusty	284
ser grecki feta	250
ser mascarpone	480
ser mozzarella pełnotłusty	286
ser mozzarella tłusty	257
ser myśliwski pełnotłusty	294
ser parmezan	396
ser rokpol pleśniowy	353
ser roquefort pleśniowy	376
ser salami tłusty	300
ser sojowy tofu	72
ser topiony, 1 rożek	65
ser tostowy w plasterkach	340
ser trapisów tłusty	280
ser tyłzycki pełnotłusty	320
ser tyłzycki tłusty	301
serdelki drobiwe	227
sernik	273
serek homogenizowany	110
serek brzoskwiniowy Danone	148
sernik wiedeński	480
sezam	582
sherry wytrawne (5 cl)	60
skórka pomarańczowa, cytrynowa	79
ślonina świeża	764

smalec	900
soczewica gotowana	106
soczewica sucha	354
soja gotowana	130
soja sucha	442
sok pomidorowy (250 ml)	63
soki owocowe nisko i średniosłodzone (250 ml)	340
sos sojowy, 1 łyżka	10
sos tatarski, 1 łyżka	33
sos winegret, 1 łyżka	2
sól kuchenna	0
strudel jabłkowy (200 g)	320
surówka z cykorii i jabłek z olejem	168
surówka z pomidorów	26
surówka z porów i jabłek z olejem	156
surówka z rzodkiewki ze śmietaną	94
surówka z selera	80
szampan słodki, 1 kieliszek (0,1 l)	85
szampan wytrawny, 1 kieliszek (0,1 l)	75
szczaw	33
szczupak, części jadalne	78
szczypiorek (30 g)	12
szparagi	12
szpik	822
szpinak świeży	16
szpinak zasmażany	94
szprot wędzony	143
szprot, części jadalne	156
szynka drobiowa	120
szynka mielona, konserwowa	143
szynkowa kiełbasa	154
<b>Ś</b>	
śledź marynowany	124
śledź w oleju, konserwa	341
śledź w śmietanie	200
śledź solony	124
ślimaki	99
śliwki suszone	265
śliwki świeże (160 g)	102
śmietana 9% tłuszczu	109
śmietana 12% tłuszczu	136

śmietana 18% tłuszczu	186
śmietana 30% tłuszczu	290
<b>T</b>	
tatar	128
tofu	72
tonik Schweppes (250 ml)	68
torcik czekoladowy	401
torcik wafłowy	580
tort orzechowo-śmietankowy	475
tran	900
trufle	434
truskawki	35
truskawki z bitą śmietaną	132
tuńczyk w oleju, konserwa	213
tuńczyk w sosie własnym, konserwa	131
<b>W</b>	
wafle	457
warzywa suszone	321
wermuth słodki (5 cl)	85
wermuth wytrawny (5 cl)	60
węgorz wędzony	227
węgorz, części jadalne	281
whisky Bourbon (4 cl)	115
whisky Scotch (4 cl)	100
wieprzowa pieczeń	279
wieprzowa rolada	410
wieprzowa wątróbka smażona na oleju	244
wieprzowa wątróbka surowa	116
wieprzowe bitki	197
wieprzowe nerki surowe	104
wieprzowe nóżki, galaretka	206
wieprzowe serca	96
wieprzowe żeberka duszone z cebulą	213
wieprzowe żeberka surowe	242
wieprzowina bez kości	264
wieprzowina gotowana	372
wieprzowina w sosie własnym	229
wieprzowina boczek surowy	517
wieprzowina, golonka ze skórą	253
wieprzowina, karkówka	201
wieprzowina, łopatka chuda	182
wieprzowina, łopatka tłusta	255



wieprzowina, podgardle	577
wieprzowina, schab	119
wieprzowina, szynka chuda	177
wieprzowina, szynka tłusta	254
wieprzowina, zrazowa górna	179
wieprzowina, zrazowa przednia	198
wieprzowina, żeberka	242
wieprzowy mózg	134
wieprzowina, schab surowy	119
wieprzowy stek	478
winiak (2 cl)	48
wino grzane z korzeniami (250 ml)	190
winogrona	68
wiórki kokosowe	346
wiśnie w czekoladzie	446
wiśnie (85 g)	44
wiśniówka (2 cl)	47
włoszczyzna	38
woda mineralna	0
woda sodowa	0
wołowa pieczeń z polędwicy	170
wołowa polędwica	253
wołowa wątróbka surowa	123
wołowe bitki	106
wołowe nerki surowe	136
wołowe płuca	82
wołowina gotowana	200
wołowina w sosie własnym	142
wołowina, antrykot	156
wołowina, goleń	67
wołowina, karkówka chuda	95
wołowina, karkówka średnio-tłusta	131
wołowina, mostek	204
wołowina, polędwica	110
wołowina, rostbef	122
wołowina, rozbratel	124
wołowina, szponder chudy	105
wołowina, szponder tłusty	259
wołowina, zrazowa dolna	120
wołowina, zrazowa górna	111
wołowy gulasz	149
wołowy łój	896

wołowy mózg	121
wołowy ogon surowy	68
wołowy ozór surowy	178
wódka czysta, 1 kieliszek (40 ml)	112
wódka (2 cl)	35-55

### Z

zając tuszka	81
zarodki pszenne	377
ziemniaczane puree w proszku Uncle Ben's	62
ziemniak (80 g)	48
ziemniaki	60
ziemniaki puree	89
ziemniaki z wody okraszone masłem	106
zupa szpinakowa z ziemniakami	42
zupa cebulowa	46
zupa fasolowa	72
zupa grochowa	75
zupa grzybowa zabelana	30
zupa jarzynowa	33
zupa jarzynowa zabelana	48
zupa kalafiorowa	30
zupa krupnik	81
zupa ogórkowa zabelana	43
zupa pomidorowa z ryżem	38
zupa pomidorowa na koncentracie	14
zupa pomidorowa z makaronem	36
zupa pomidorowa zabelana	19
zupa szczawiowa	41
zupa-krem z zielonego groszku	64

### Ż

żabie udka	73
żeberka wieprzowe duszone z cebulą	213
żeberka wieprzowe surowe	242
żeberka z rusztu po amerykańsku	260
żelatyna, 1 łyżka (10 g)	34
żelki miśki, cukierki	390
żołądki drobiowe	100
żółtko z 1 jajka	70
żurawiny	49
żurek, 1 talerz (250 ml)	200

(<http://www.forum.odzywianie.info.pl>)