

ZKS1500N

# zelmer



ZKS1500N

**PL** KOD ŻYWNOSCI  
Dietetyczna waga kuchenna

**EN** FOOD CODE  
Nutritional Kitchen Scale

**DE** LEBENSMITTELCODE  
Diät-Küchenwaage

**CZ** POTRAVINOVÝ KÓD  
Dietní kuchyňská váha

**SK** POTRAVINOVÝ KÓD  
Dietetická kuchynská váha

**HU** ÉLELMISZER KÓD  
Diétás konyhai mérleg

**RO** COD ALIMENTAR  
Cântar de bucătărie pentru dietă

**RU** ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ КОД  
Диетические кухонные весы

**BG** КОД ЗА ХРАНИТЕ  
Диетична кухненска везна

**UA** ПРОДУКЦІЙНИЙ КОД  
Дієтичні кухонні ваги

## KOD ŻYWNOŚCI

Ajerkoniak	658
Ananas, puszkowany, plasterki, w gęstym syropie	383
Ananas, puszkowany, plasterki, w zalewie z soku	385
Ananas, puszkowany, plasterki/w kawałkach/rozdrobiony, w zalewie z soku	384
Ananas, puszkowany, rozdrobiony, w kawałkach, w gęstym syropie	382
Ananas, świeży, w kostkach	381
Arbuz, świeży, ćwiartka	400
Awokado, świeże, bez skórki i pestki	337
Babeczka z polewą	687
Babeczki / muffiny kukurydziane, ze sklepu	56
Babeczki / muffiny, mieszanka kukurydziana	57
Babeczki / muffiny, z jagodami, mieszanka	54
Babeczki / muffiny, z jagodami, ze sklepu	53
Babeczki / muffiny, z otrębami i rodzynkami	55
Babeczki /muffiny, z otrębami owsianymi, kupne	58
Babka	668
Babka piaskowa na maśle	683
Babka piaskowa, odtłuszczona	684
Bakłażan, gotowany, odsączony	223
Banany, świeże	338
Baton figowy	713
Baton Milky way (M&M Mars)	695
Baton Snickers	697
Baton śniadaniowy zbożowy z nadzieniem owocowym, bez tłuszczu	29
Baton z płatków owsianych, miękki, z chrupkami czekoladowymi	31
Baton z płatków owsianych, miękki, z rodzynkami	32
Baton z płatków owsianych, twarde, bez dodatków	30
Baton zbożowy „Nutri Grain” z owocami	33
Biszkoty, bez dodatków lub maślane, według przepisu, 2% mleka	6
Biszkoty, mrożone ciasto, upieczone, zwyczajne	7
Bitą śmietaną w sprayu	947
Bitą śmietaną, nieubita	627
Bitą śmietaną, nieubita, o niskiej zawartości tłuszczu	628
Boczek, kanadyjski, wędzony, gotowany	461
Boczek, wędzony, gotowany	460
Boćwina, świeża	209
Bostońskie ciasto z kremem	669
Botwina, liście i łodygi, gotowane, odsączone	181
Bratwurst, kielbaski wieprzowe, ugotowane	480
Bratwurst, kielbaski wieprzowo-wołowe, wędzone	479

Brokuły w sosie serowym, mrożone	187
Brokuły, mrożone, odsączone	186
Brokuły, surowe, porozdzielane	183
Brokuły, świeże, gotowane, odsączone	185
Brownie bez polewy, bez tłuszczu, ze sklepu	671
Brownie bez polewy, zwyczajne, ze sklepu	670
Brownie, sucha mieszanka o niskiej zawartości tłuszczu	672
Brukiew, gotowana, odsączona	291
Brukselka, mrożona, gotowana, odsączona	188
Brukselka, świeża, gotowana, odsączona	189
Brzoskwinie, puszkowane, w gęstym syropie	375
Brzoskwinie, puszkowane, w zalewie z soku	376
Brzoskwinie, suszone	377
Brzoskwinie, świeże	374
Budyń czekoladowy, gotowy do spożycia, beztłuszczowy	743
Budyń czekoladowy, gotowy do spożycia, zwyczajny	739
Budyń czekoladowy, sucha mieszanka przygotowany z mlekiem 2%, zwyczajny, gotowany	736
Budyń czekoladowy, sucha mieszanka, przygotowany z mlekiem 2%, instant	735
Budyń ryżowy, gotowy do spożycia, zwyczajny	740
Budyń waniliowy, gotowy do spożycia, beztłuszczowy	745
Budyń waniliowy, gotowy do spożycia, zwyczajny	742
Budyń waniliowy, sucha mieszanka, przygotowany z mlekiem 2%, instant	737
Budyń waniliowy, sucha mieszanka, przygotowany z mlekiem 2%, zwyczajny, gotowany	738
Budyń z tapioki, gotowy do spożycia, beztłuszczowy	744
Budyń z tapioki, gotowy do spożycia, zwyczajny	741
Bulgur, ugotowany	34
Bulion wołowy, bez przypraw	903
Bulion wołowy, przygotowany z wodą	882
Buleczki karmelowe, bez dodatków	698
Buleczki karmelowe, z czekoladą	699
Buleczki śniadaniowe English Muffin, bez dodatków	42
Bułka do hamburgerów, do hot doga	74
Bułka francuska, bagietka	98
Bułka tarta, produkt suchy, bez dodatków	26
Bułka tarta, produkt suchy, z przyprawami	27
Bułka zwykła	73
Buraki, całe lub plasterki, gotowane, odsączone	177
Buraki, puszkowane, odsączone	179
Burger wegetariański, mrożony, Morningstar farms	830
Burrito z fasolą i mięsem, fast food	842
Burrito z fasolą i serem, fast food	841
Cebula , świeża, gotowana, odsączona	251

Cebula dymka, świeża	253
Cebula szalotka, świeża	295
Cebula, odwodnione płatki	252
Cebula, świeża	250
Cebulka smażona w głębokim oleju	941
Cheeseburger podwójny, zwyczajny, bez dodatków, fast food	845
Cheeseburger podwójny, zwyczajny, potrójna bułka, bez dodatków, fast food	846
Cheeseburger podwójny, zwyczajny, z sałatą, pomidorem i majonezem, fast food	843
Cheeseburger pojedynczy, powiększony z sałatą, pomidorem i majonezem fast food	848
Cheeseburger pojedynczy, zwyczajny, bez dodatków	847
Cheeseburger pojedynczy, zwyczajny, z sałatą, pomidorem i majonezem, fast food	844
Chili con carne z fasolą, w puszcze	823
Chili con carne, fast food	851
Chipsy ziemniaczane, bez dodatków	218
Chleb bananowy, według przepisu, z margaryną	4
Chleb jajeczny	9
Chleb owsiany	14
Chleb pita	15
Chleb pszenny, niskokaloryczny	21
Chleb pumpernickel	16
Chleb razowy	25
Chleb wielozbożowy	13
Chleb włoski	12
Chleb z białej mąki	22
Chleb z białej mąki z miękką skórką	23
Chleb z białej mąki, niskokaloryczny	24
Chleb z rodzynkami	17
Chleb ze śrutą pszenną	8
Chleb żytni	18
Chleb żytni, niskokaloryczny	19
Chleb, bułka, pełnoziarniste	93
Chlebki indyjskie (Naan)	11
Chrupki kukurydziane, bez dodatków	747
Chrupki ryżowe, kwadratowe	758
Chrzan, gotowy	940
Ciastka czekoladowe o niższej zawartości tłuszczu, ze sklepu	711
Ciastka czekoladowe z nadzieniem kremowym	719
Ciastka czekoladowe, gotowe mrożone ciasto, ze sklepu	712
Ciastka czekoladowe, zwyczajne, ze sklepu	710
Ciastka maślane, ze sklepu	709
Ciastka owsiane, beztłuszczowe	716
Ciastka owsiane, miękkie	715

Ciastka owsiane, zwyczajne, duże	714
Ciastka z masłem orzechowym, na margarynie	718
Ciastka z masłem orzechowym, ze sklepu	717
Ciastka, na bazie jajek i wody, żółte, lekkie, bez polewy, sucha mieszanka	674
Ciastko czekoladowe z kremem i polewą	685
Ciastko czekoladowe, odtłuszczone z polewą	686
Ciastko do podgrzania w tosterze, niskotłuszczowe	80
Ciastko do podgrzania w tosterze, pop tarts, mrożone	792
Ciastko do podgrzania w tosterze, pop tarts, owocowe	793
Ciastko do podgrzania w tosterze, z owocami	79
Ciasto czekoladowe z polewą czekoladową	676
Ciasto francuskie, mrożone, gotowe do upieczenia, upieczone	766
Ciasto kawowe	677
Ciasto na babkę, sucha mieszanka	673
Ciasto owocowe	682
Ciasto z kremem bananowym, z przepisu	87
Ciecierzycza, puszkowana	558
Ciecierzycza, sucha, gotowana	557
Cielęcina, bitka, duszona, mięso chude i tłuste	472
Cielęcina, bitka, w panierce, gotowana, mięso chude i tłuste	473
Cienkie wafle pszeniczne	733
Cola	960
Cola, dietetyczna	961
Corn dog, mrożony	824
Cukier biały, granulowany	765
Cukier brązowy	763
Cukinia, gotowana, odsączona	302
Cukinia, świeża	301
Cykoria endywia, kędzierzawa, świeża	224
Cynamon	935
Cynamonowe płatki śniadaniowe, Life	110
Cytryny, świeże, bez skórki	359
Czekolada do pieczenia, niesłodzona, płynna	934
Czekolada do pieczenia, niesłodzona, w kawałkach	933
Czekolada mleczna z migdałami	701
Czekolada mleczna z orzechami Mr. Goodbar	702
Czekolada mleczna, bez dodatków	700
Czekolada słodka, ciemna (Hershey)	708
Czereśnie, świeże, bez pestek	345
Czerwony ziemniak, ze skórką, pieczony	796
Czipsy tortilla nacho, o niskiej zawartości tłuszczu	762
Czipsy tortilla nacho, zwyczajne	761

Czipsy tortilla, bez dodatków, zwyczajne	759
Czipsy tortilla, pieczone	760
Czipsy ziemniaczane, bez dodatków, solone	752
Czipsy ziemniaczane, beztłuszczowe	755
Czipsy ziemniaczane, o niższej zawartości tłuszczu	754
Czipsy ziemniaczane, o smaku śmietanowo-cebulowym	753
Czosnek, surowy	225
Daktyl, bez pestek	350
Deser lodowy w pucharku z polewą krówkową, fast food	854
Deser z proszku i wody z dodatkiem żelatyny, o niższej zawartości tłuszczu	778
Deser z proszku i wody z dodatkiem żelatyny, zwyczajny	777
Dip koperkowy na śmietanie	632
Dorsz, pieczony lub smażony	503
Drożdże, suche, aktywne	951
Drożdźówka z owocami	679
Drożdźówka z serem	678
Dynia piżmowa, mrożona, ugotowana, puree	304
Dynia, gotowana, puree	288
Dynia, puszkowana	289
Dziczyzna, polędwica, gotowana, pieczona, mięso chude	474
Dziczyzna, udziec, gotowany, pieczony, mięso chude	475
Dżemy	780
Dżin, rum, shooters, tequila, wódka, whisky (40-procentowe)	955
Ekstrakt z wanilii	948
Enchilada z wołowiną i serem, fast food	262
Farsz chlebowy / nadzienie do chleba, sucha mieszanka	28
Fasola „z czarnym oczkiem” puszkowana	548
Fasola „z czarnym oczkiem”, mrożona, gotowana, odsączona	168
Fasola „z czarnym oczkiem”, sucha, gotowana	547
Fasola „z czarnym oczkiem”, surowa, gotowana, odsączona	167
Fasola biała, puszkowana	551
Fasola biała, sucha, gotowana	541
Fasola czarna, sucha, gotowana	540
Fasola lima, duża, sucha, gotowana	543
Fasola lima, młoda, mrożona, gotowana, odsączona	170
Fasola lima, mrożona, gotowana, odsączona	169
Fasola navy, sucha, gotowana	544
Fasola nerkowata czerwona, puszkowana	549
Fasola nerkowata czerwona, sucha, gotowana	542
Fasola pieczona, bez dodatków lub wegetariańska, puszkowana	546
Fasola pieczona, z kiełbaskami, w puszcze	977
Fasola pinto, puszkowana	89

Fasola pinto, sucha, gotowana	545
Fasola smażona Refried Beans, puszkowana	578
Figi, suszone	351
Figi, świeże	265
Filet z ryby, w panierce lub w cieście, smażony	508
Flądra lub sola, pieczona lub grillowana	510
Frytki z piekarnika	178
Frytki, fast food	856
Frytki, mrożone, podgrzewane w piekarniku	278
Gardłosz atlantycki, pieczony lub grillowany	522
Gęś, mięso bez skóry, pieczona	450
Gęś, mięso i skóra, pieczona	449
Gofry, bez dodatków, mrożone, opiekane	84
Gofry, bez dodatków, według przepisu	83
Gofry, bez dodatków, z niską zawartością tłuszczu	85
Granat, świeży	790
Grejpfruty białe, świeże, obrane	355
Grejpfruty różowe lub czerwone, świeże, obrane	354
Grejpfruty, puszkowane, w zalewie	356
Grochowa, zagęszczona, przygotowana z wodą	889
Groszek cukrowy, mrożony, gotowany, odsączony	257
Groszek cukrowy, świeży, gotowany, odsączony	256
Groszek, zielony, mrożony, gotowany, odsączony	259
Groszek, zielony, puszkowany, odsączony	258
Gruszki azjatyckie, świeże	336
Gruszki, puszkowane, w gęstym syropie	379
Gruszki, puszkowane, w zalewie z soku	380
Gruszki, świeże	378
Grycik kukurydziany, biały lub żółty	88
Grzanki, przyprawione	41
Grzyby shiitake, gotowane	245
Grzyby shiitake, suszone	246
Grzyby, gotowane, odsączone	243
Grzyby, puszkowane, odsączone	244
Grzyby, świeże	242
Guacamole	944
Halibut, pieczony lub smażony	512
Hamburger podwójny, powiększony z sałatą, pomidorem i majonezem, fast food	859
Hamburger podwójny, zwyczajny z sałatą, pomidorem i majonezem, fast food	857
Hamburger pojedynczy, powiększony z sałatą, pomidorem i majonezem, fast food	860
Hamburger pojedynczy, zwyczajny z sałatą, pomidorem i majonezem, fast food	858
Herbata cytrynowa, słodzona	998

Herbata cytrynowa, słodzona słodzikiem	999
Herbata instant, w proszku, gotowa, niesłodzona	997
Herbata ziołowa	996
Homar, gotowany na parze	514
Hot dog bez dodatków, fast food	861
Hot dog chili, fast food	862
Hot dog/Frankfurterki, wołowina	487
Hot dog/Frankfurterki, wołowina i wieprzowina	488
Hummus, ze sklepu	562
Indyk, ciemne mięso, mięso i skóra, pieczony	453
Indyk, jasne i ciemne mięso, krojone, przyprawione	456
Indyk, jasne mięso, mięso i skóra, pieczony	457
Indyk, jasne mięso, tylko mięso, pieczony	458
Indyk, mielony, gotowany	455
Indyk, podroby, duszone	454
Jabłka duszone bez cukru	329
Jabłka duszone z cukrem	328
Jabłka, suszone	327
Jabłka, świeże, obrane	326
Jabłka, świeże, ze skórką	325
Jagnięcina, kotlety, gotowana, mięso chude	422
Jagnięcina, kotlety, gotowana, mięso chude i tłuste	421
Jagnięcina, mielona, gotowana, grillowana	417
Jagnięcina, polędwica, grillowana, mięso chude	424
Jagnięcina, polędwica, grillowana, mięso chude i tłuste	423
Jagnięcina, udziec, chude mięso, pieczone	500
Jagnięcina, udziec, pieczony, mięso chude i tłuste	425
Jagody, mrożone, słodzone	342
Jagody, świeże	341
Jaja gotowane w koszulce, z solą	593
Jaja na twardo, bez skorupki	592
Jaja, białko, surowe	590
Jaja, całe, surowe	589
Jaja, żółtko, surowe	591
Jajecznicza na margarynie, z pełnym mlekiem i solą	594
Jajka, całe, smażone	573
Jeżyny, mrożone	90
Jeżyny, puszkowane, w gęstym syropie	340
Jeżyny, świeże	339
Jogurt i sok, zmieszane	661
Jogurty naturalny, beztłuszczowy	665
Jogurty naturalny, o niskiej zawartości tłuszczu	663



Jogurty naturalny, zwyczajny	666
Jogurty owocowy, beztłuszczowy	664
Jogurty owocowy, o niskiej zawartości tłuszczu	662
Jogurty waniliowy lub cytrynowy, o niskiej zawartości tłuszczu	667
Kabaczek, pieczony	303
Kaczka, bez skóry, pieczona	447
Kaczka, mięso i skóra, pieczona	446
Kaczka, pekińska, pierś, mięso i skóra, bez kości, pieczona	448
Kakao w proszku, niesłodzone	936
Kalafior, mrożony, gotowany, odsączony	203
Kalafior, świeży	201
Kalafior, świeży, gotowany, odsączony	202
Kalarepa, gotowana, odsączona	233
Kanapka składana z olejem, octem, serem, salami, szynką i warzywami, fast food	871
Kanapka składana z pieczoną wołowiną, majonezem i warzywami, fast food	872
Kanapka składana z sałatką z tuńczyka, majonezem i sałatą, fast food	873
Kanapka składana, wędlina	928
Kanapka śniadaniowa z jajkiem i parówką, fast food	837
Kanapka z filetem z kurczaka (panierowanym i smażonym), bez dodatków, fast food	849
Kanapka z rybą (panierowaną i smażoną), z sosem tatarskim i serem, fast food	855
Kanapka z szynką i serem, mrożona	825
Kapusta chińska	192
Kapusta collard, mrożona, ugotowana, odsączona	212
Kapusta collard, świeża, ugotowana, odsączona	211
Kapusta czerwona, surowa, szatkowana	194
Kapusta kiszona w zalewie, puszkowana / w woreczku	292
Kapusta pekińska	193
Kapusta sarepska, gotowana, odsączona	247
Kapusta włoska, mrożona, gotowana, odsączona	232
Kapusta włoska, surowa, szatkowana	195
Kapusta włoska, świeża, gotowana, odsączona	231
Kapusta, gotowana	191
Kapusta, świeża, szatkowana	190
Karambola (gwiaździsty owoc), świeży	343
Karczoch jerozolimski, surowy	230
Karczochy, gotowane, odsączone	160
Karmazyn, gotowany	517
Kasza jęczmienna, ugotowana	5
Kaszka pszenna, błyskawiczna	92
Kaszka pszenna, zwyczajna	91
Kasztany jadalne, pieczone, w skorupkach	556
Kasztany jadalne, puszkowane	323

Kawa Espresso	971
Kawa parzona	970
Kawałki bekonu	925
Kawałki kurczaka bez kości, panierowane i smażone, bez dodatków, fast food	850
Ketchup	930
Kielbasa bolońska z mięsa indyczego	478
Kielbasa bolońska, wołowina	476
Kielbasa bolońska, wołowina i wieprzowina	477
Kielbasa chorizo, wołowina i wieprzowina	482
Kielbasa letnia (wieprzowo-wołowa) tzw. summer sausage, cervelat	494
Kielbasa typu Braunschweiger ( z wątroby wieprzowej)	481
Kielbasa wieprzowa, gotowana, kotlecik patty	470
Kielbasa wieprzowa, gotowana, łączona	469
Kielbaski wiedeńskie	495
Kielki bambusa, puszkowane, odsączone	164
Kielki fasoli, gotowane, odsączone	166
Kielki fasoli, surowe	165
Kielki lucerny, surowe	159
Kiwi, świeże, bez skórki	358
Klementynki	945
Kokos, surowy, poszatkowany, luzem	559
Kokos, surowy, poszatkowany, odsączony, słodzony	560
Koktajl owocowy, puszkowany, w gęstym syropie	352
Koktajl owocowy, puszkowany, w zalewie z soku	353
Kolendra, świeża	208
Koper włoski, cebulka, świeży	228
Koper, świeży	222
Korzeń imbiru, surowy	227
Kotlet schabowy, usmażony, opieczony	521
Kotlety z mielonego mięsa indyczego, smażone, w panierce lub w cieście	459
Krab, Alaskan King, gotowany	504
Krakersy pełnoziarniste	734
Krakersy razowe bez dodatków	726
Krakersy razowe pokruszone	727
Krakersy serowe	725
Krakersy z nadzieniem serowym	205
Krakersy zwykłe, okrągłe lub jako przekąska	731
Krążki cebulowe, panierowane i smażone, fast food	864
Krem / masa kokosowa	182
Krem grzybowy, zagęszczony, gotowany z pełnym mlekiem	880
Krem grzybowy, zagęszczony, przygotowany z wodą	887
Krem z kurczaka, zagęszczony, gotowany z pełnym mlekiem	879

Krem z kurczaka, zagęszczony, przygotowany z wodą	886
Krem z selera, zagęszczony, gotowany z pełnym mlekiem	878
Krewetki, puszkowane, odsączone kawałki	530
Krewetki, w panierce, smażone	529
Krewetki, w panierce, smażone, fast food	870
Krucze ciasteczka z cukrem, ciasto, mrożone	722
Krucze ciasteczka z cukrem, przepis, na margarynie	723
Krucze ciasteczka z cukrem, ze sklepu	721
Krucze ciasteczka, ze sklepu, bez dodatków	720
Kukurydza, mrożona, ziarna na kolbie	214
Kukurydza, puszkowana, całe ziarna	217
Kukurydza, puszkowana, krem	216
Kukurydza, świeża, ziarna	215
Kukurydza, świeża, ziarna na kolbie	213
Kura typu Cornish, mięso i skóra, pieczona	443
Kurczak Rotisserie, chude mięso, bez skóry, pieczony	445
Kurczak słodko-kwaśny, w puszcze	965
Kurczak, ciemne mięso, bez skóry, pieczone	432
Kurczak, ciemne mięso, bez skóry, smażone	431
Kurczak, jasne mięso, bez skóry, pieczone	437
Kurczak, jasne mięso, bez skóry, smażone	436
Kurczak, mięso i skóra, pieczony	428
Kurczak, mięso i skóra, smażony, w mące	427
Kurczak, mięso i skórą, smażony, w cieście	426
Kurczak, nóżki (pałeczki), mięso i skóra, smażone, w cieście	433
Kurczak, nóżki (pałeczki), mięso i skóra, smażone, w mące	434
Kurczak, podroby, duszone	435
Kurczak, skrzydełka, mięso i skóra, smażone, w cieście	440
Kurczak, skrzydełka, mięso i skóra, smażone, w mące	441
Kurczak, udko, mięso i skóra, smażone, w cieście	438
Kurczak, udko, mięso i skóra, smażone, w mące	439
Kurczak, wątróbka duszona	444
Kuskus, ugotowany	40
Landrynki	689
Lasagne z sosem i mięsem	826
Lasagne, warzywne	827
Lemoniada w proszku, do przygotowania z wodą	994
Lemoniada, koncentrat, mrożona, gotowa	993
Likier (29 procent)	956
Liście winogron, puszkowane	226
Lody czekoladowe	639
Lody czekoladowe, o niskiej zawartości tłuszczu	640

Lody na patyku	775
Lody truskawkowe	293
Lody w rożku	184
Lody waniliowe	641
Lody waniliowe, o niskiej zawartości tłuszczu	642
Lody włoskie waniliowe	643
Lody włoskie waniliowe w rożku, fast food	853
Lody włoskie, przygotowane w restauracji	776
Lody z soków owocowych	774
Łosoś, pieczony lub grillowany	523
Łosoś, puszkowany (różowy), mięso w sosie własnym (z ośmi)	524
Łosoś, wędzony	525
Łupacz, pieczony lub smażony	511
M&M's bez dodatków (M&M Mars)	694
M&M's, orzechowe (M&M Mars)	693
Maca, bez dodatków	52
Majonez, beztłuszczowy	810
Majonez, lekki (bez cholesterolu)	809
Majonez, zwyczajny	808
Makaron (kolanka), ugotowany	142
Makaron jajeczny (wstążki), szpinakowy, ugotowany	145
Makaron jajeczny (wstążki), zwyczajny, ugotowany	144
Makaron jajeczny Alfredo, sucha mieszanka	818
Makaron japoński (wstążki), soba, ugotowany	146
Makaron ryżowy, gotowany	150
Makaron spaghetti, pełnoziarnisty, gotowany	149
Makaron typu Chow Mein, puszkowany	143
Makaron z wołowiną, mrożony, Healthy Choice	819
Makaron, świeżo zamrożony, bez dodatków, gotowany	147
Makrela, gotowana	515
Maliny, mrożone, słodzone, rozmrożone	394
Maliny, świeże	393
Małż jadalny, gotowany na parze	516
Małż w panierce, smażony	501
Małż, puszkowany, odsączone kawałki	502
Mandarynki, świeże, bez skórki i bez pestek.	399
Mandarynki, w zalewie	364
Mango, świeże, bez skórki i pestki	365
Marchew młoda	198
Marchew, mrożona, gotowana, odsączona	200
Marchew, puszkowana	172
Marchew, świeża	197

Marchew, świeża, gotowana, odsączona	199
Margaryna do smarowania (40% tłuszczu)	789
Margaryna do smarowania (60% tłuszczu)	787
Margaryna zwyczajna (80% tłuszczu)	785
Masło niesolone	783
Masło orzechowe, gładkie, odtłuszczone	572
Masło orzechowe, zwyczajne, gładkie	570
Masło orzechowe, zwyczajne, z kawałkami orzechów	571
Masło solone	782
Maślanka	649
Mąka gryczana, pełnoziarnista	46
Mąka kukurydziana, Masa	48
Mąka kukurydziana, żółta, sucha, pełnoziarnista	37
Mąka kukurydziana, żółta, sucha, zwyczajna	38
Mąka pszenna pełnoziarnista	267
Mąka pszenna, uniwersalna	50
Mąka tortowa	47
Mąka z dodatkiem środków spulchniających	49
Mąka zbożowa	45
Melasa	771
Melon kantalupa, ćwiartki bez łupiny	367
Melon miódowy, ćwiartki bez łupiny	368
Miecznik, pieczony lub grillowany	531
Mieszanka Chex	746
Mięso mielone, wołowe, 73%, pieczone	410
Mięso mielone, wołowe, 80%, pieczone	409
Mięso mielone, wołowe, 85%, pieczone	408
Mięso mielone, wołowe, w kawałkach, 75%, gotowane, podsmażone na patelni	939
Mięso mielone, wołowe, w kawałkach, 80%, gotowane, podsmażone na patelni	937
Mięso mielone, wołowe, w kawałkach, 85%, gotowane, podsmażone na patelni	938
Mięso z kraba, puszkowane	505
Mięso z kurczaka, puszkowane, bez skóry, w rosole	442
Migdały	995
Migdały łuskane	539
Mintaj, pieczony lub grillowany	520
Mintaj, szczupak	538
Miód	779
Miso – pasta z soi	580
Mleko beztłuszczowe/odtłuszczone	648
Mleko czekoladowe o niskiej zawartości tłuszczu, ze sklepu	657
Mleko czekoladowe o niższej zawartości tłuszczu, ze sklepu	656
Mleko czekoladowe, ze sklepu	655

Mleko o niskiej zawartości tłuszczu (1 %)	647
Mleko o niższej zawartości tłuszczu (2%)	646
Mleko skondensowane, słodzone, w puszcze	651
Mleko sojowe	582
Mleko zagęszczone, odtłuszczone, w puszcze	653
Mleko zagęszczone, odtłuszczone, w puszcze	53
Mleko zagęszczone, pełnotłuszczowe, w puszcze	652
Mleko, pełne (3,25%)	645
Morele, połówki, puszkowane, gęsty syrop	333
Morele, połówki, puszkowane, w zalewie z soku	334
Morele, suszone	335
Morele, świeże	332
Mrożona polewa z bitej śmietany	636
Mrożony jogurt czekoladowy	637
Mrożony jogurt waniliowy	638
Mus jabłkowy, puszkowany, niesłodzony	331
Mus jabłkowy, puszkowany, słodzony	330
Musztarda, gotowa, żółta	942
Nachos z serem, fast food	764
Nać rzepy, mrożona, gotowana, odsączona	319
Nać rzepy, świeża, gotowana, odsączona	318
Nadzienie placka wiśniowego, puszkowane	346
Nadzienie placka z jabłkami / szarlotki	987
Nadzienie placka z jagodami, w puszcze	972
Naleśniki, gotowa mieszanka	61
Naleśniki, masło i syrop, fast food	840
Naleśniki, mieszanka, z 2% mleka, jaja i olej	62
Naleśniki, mrożone, gotowe	60
Napój czekoladowy w proszku	969
Napój imbirowy	962
Napój limonkowy	964
Napój pomarańczowy	967
Napój winogronowy	992
Napój winogronowy	963
Nasiona sezamu	579
Nektarynki, świeże	369
Nerkowce, solone, pieczone na sucho	554
Nerkowce, solone, prażone na oleju	555
Nutella	943
Oceć jabłkowy	949
Oceć, destylowany	950
Ogórek kiszony z koprem	269

Ogórek zielony, obrany	219
Ogórek zielony, ze skórką	220
Okoń, morski, gotowany, suszony na ciepło	498
Okoń, słodkowodny, gotowany, suszony na ciepło	497
Okra, mrożona, ugotowana, odsączona	249
Okra, surowa, gotowana, odsączona	248
Olej Canola	791
Oliwki czarne, dojrzałe, puszkowane	372
Oliwki zielone, marynowane	371
Omlet, bez dodatków	596
Orzechy brazylijskie, łuskane	552
Orzechy laskowe, posiekane	561
Orzechy makadamia, prażone na sucho, solone	564
Orzechy pekan, połówki	574
Orzechy w czekoladzie	706
Orzechy włoskie, posiekane	588
Orzechy, mieszanka, prażone na oleju, solone	732
Orzechy, mieszanka, prażone na sucho, solone	703
Orzeszki piniowe, łuskane	575
Orzeszki sojowe, prażone na sucho	583
Orzeszki ziemne, prażone na oleju	566
Orzeszki ziemne, prażone na oleju, solone	569
Orzeszki ziemne, prażone na sucho	565
Orzeszki ziemne, prażone na sucho, niesolone	568
Orzeszki ziemne, prażone na sucho, solone	567
Ostryga, tylko surowe mięso	518
Ostryga, w panierce, smażona	519
Otręby owsiane, nieugotowane	59
Paluszki	756
Paluszki chlebowe	121
Paluszki rybne, w panierce, mrożone, podgrzane	509
Palczki sera Mozzarella	829
Papaja, świeża	373
Papryczka chili zielona lub czerwona, świeża	261
Papryka bananowa, świeża	260
Papryka ostra jalapeno, puszkowana	263
Papryka słodka, czerwona lub zielona, gotowana, odsączona	266
Papryka słodka, czerwona lub zielona, świeża	264
Pasternak, gotowany, odsączony	255
Pastrami, wołowina, wędzona	489
Pate de foi gras (wątróbki gęsie)	451
Pączek	680

Pączek z polewą	681
Pepperoni, wołowina, wieprzowina	490
Pestki dyni, prażone, solone	577
Pianki z cukru, małe	691
Pianki z cukru, zwyczajne	692
Pieczone ziemniaki, z serem, fast food	86
Pieczywo czosnkowe	103
Pieczywo francuskie	10
Pieczywo kukurydziane, mieszanka	35
Pieczywo kukurydziane, według przepisu, 2% mleka	36
Piersi z kurczaka, bez skóry, pieczone	430
Piersi z kurczaka, bez skóry, smażone	429
Pierś z indyka, mięso i skóra, pieczona	452
Pietruszka, świeża	254
Pistacje, prażone na sucho, solone, łuskane	576
Piwo korzenne	968
Piwo, jasne	954
Piwo, zwyczajne	953
Pizza pepperoni, mrożona, upieczona	786
Pizza z mięsem i warzywami, mrożona, upieczona	788
Pizza, pepperoni, fast food	866
Pizza, z serem, fast food	865
Placek brzoskwinowy	781
Placek taco, pieczony	77
Placek z dyni	72
Placek z jabłkami / szarlotka	66
Placek z jagodami	67
Placek z kremem czekoladowymi	69
Placek z pekanami	71
Placek z wiśniami	68
Placki ziemniaczane, domowej roboty	280
Placki ziemniaczane, fast food	839
Placki ziemniaczane, mrożone	279
Placki ziemniaczane, przepis domowy	284
Plantany, bez skórki, świeże	387
Plantany, smażone	966
Płatki kukurydziane typu General Mills, wszystkie rodzaje	114
Płatki kukurydziane typu Kellogg's	115
Płatki owsiane z jabłkiem i cynamonem, typu instant	95
Płatki owsiane z syropem klonowym i brązowym cukrem, typu instant	96
Płatki owsiane, bez dodatków, typu instant, wzbogacone	94
Płatki owsiane, bez dodatków, zwyczajne, błyskawiczne lub instant, niewzbogacone	97



Płatki pszenne	141
Płatki ryżowe typu Rice Krispies	136
Płatki śniadaniowe Cheerios	104
Płatki śniadaniowe Kix	125
Płatki śniadaniowe kukurydziane, Chex	105
Płatki śniadaniowe Life	126
Płatki śniadaniowe miodowo-orzechowe, Chex	106
Płatki śniadaniowe pełnoziarniste, Total	140
Płatki śniadaniowe pszenne, Chex	109
Płatki śniadaniowe ryżowe, Chex	108
Płatki śniadaniowe typu 100% Natural, z otrębami, miodem i rodzynkami	128
Płatki śniadaniowe typu 100% Natural, z otrębami, miodem i rodzynkami, niska zawartość tłuszczu	129
Płatki śniadaniowe typu Apple Jack	101
Płatki śniadaniowe typu Basic 4	102
Płatki śniadaniowe typu Cocoa Krispies	111
Płatki śniadaniowe typu Cocoa Puffs	112
Płatki śniadaniowe typu Corn Pops	116
Płatki śniadaniowe typu Crispix	117
Płatki śniadaniowe typu Froot Loops	118
Płatki śniadaniowe typu Frosted Flakes	119
Płatki śniadaniowe typu Frosted Mini Wheats, zwyczajne lub przekąska	120
Płatki śniadaniowe typu Golden Graham	122
Płatki śniadaniowe typu Honey Nut Cheerios	123
Płatki śniadaniowe typu Honey Nut Cluster	124
Płatki śniadaniowe typu Nature Valley, Granola	127
Płatki śniadaniowe typu Product 19	130
Płatki śniadaniowe typu Raisin Bran, General Mills	133
Płatki śniadaniowe typu Raisin Bran, Kellogg's	134
Płatki śniadaniowe typu Raisin Nut Bran	135
Płatki śniadaniowe typu Shredded Wheat	137
Płatki śniadaniowe typu Special K	138
Płatki śniadaniowe typu Toasted Oatmeal Honey Nut, Quaker	139
Płatki śniadaniowe wielozbożowe, Chex	107
Płatki śniadaniowe z jabłkiem i cynamonem	100
Płatki śniadaniowe z otrębów pszennych	113
Pochrzyn (meksykański słodki ziemniak), surowy	952
Polewa czekoladowa, gotowa do spożycia	772
Polewa waniliowa, gotowa do spożycia	773
Polędwiczka wieprzowa, grillowana, chude mięso	471
Pomarańcze, świeże, bez skórki i pestek	370
Pomidory całe, puszkowane	311
Pomidory duszone, puszkowane	316
Pomidory, cherry	310

Pomidory, pasta, puszkowane	314
Pomidory, suszone, bez dodatków	312
Pomidory, świeże	309
Poncz owocowy	991
Popcorn, karmelowy z orzeszkami	750
Popcorn, na oleju, solony	749
Popcorn, przygotowany bez oleju, niesolony	748
Popcorn, serowy	751
Por, gotowany, odsączony	234
Porzeczki, suszone	349
Precele zwinięte	757
Proszek do pieczenia, sól, siarczan glinu	926
Proszek do pieczenia, uniwersalny	927
Przegrzebek, gotowany na parze	528
Przegrzebek, gotowany, smażony w panierce	527
Przyprawa chili	932
Pstrąg, pieczony lub grillowany	532
Pszenica dmuchana	132
Puree ziemniaczane, odwodnione płatki, pełne mleko, masło, sól	281
Puree ziemniaczane, przepis domowy, z pełnym mlekiem	282
Puree ziemniaczane, przepis domowy, z pełnym mlekiem i margaryną	283
Rabarbar, mrożony, ugotowany z cukrem	395
Rabarbar, mrożony, ugotowany z cukrem	797
Ravioli wołowe w sosie pomidorowo-mięsny, w puszcze	820
Reese's (ciastka czekoladowe z masłem orzechowym) (Hershey)	696
Rodzynki w czekoladzie	707
Rodzynki, bez nasion	392
Rogal z cynamonem i rodzynekami	2
Rogal z jajkiem	3
Rogal, bez dodatków	1
Rogale Croissant	221
Rosół drobiowy z makaronem, zagęszczony, przygotowany z wodą	884
Rosół wołowy z makaronem, przygotowany z wodą	883
Rosół wołowy, domowy	908
Rosół z kurczaka, domowy	909
Rosół z kurczaka, gotowy, chudy, niski poziom soli	896
Rosół z makaronem, gotowy do podania, chudy, niski poziom soli	897
Rosół z makaronem, gotowy do podania, Chunky	893
Rosół z makaronem, sucha mieszanka, przygotowany z wodą	906
Rostbef wołowy, pieczony, mięso chude	416
Rostbef wołowy, pieczony, mięso chude i tłuste	415
Ryż dmuchany	131

Ryż po meksykańsku, dodatek do dania głównego, sucha mieszanka	831
Ryż, biały, długoziarnisty, gotowany	153
Ryż, biały, długoziarnisty, instant / błyskawiczny	154
Ryż, biały, długoziarnisty, surowy	152
Ryż, brązowy, długoziarnisty, gotowany	151
Ryż, dziki, gotowany	157
Ryż, gotowany, instant / błyskawiczny	156
Ryż, surowy, instant / błyskawiczny	155
Rzepa, gotowana, w kostkach	317
Rzodkiewka surowa	290
Salami, wołowina i wieprzowina, suche	492
Salami, wołowina i wieprzowina, ugotowane	491
Salata listkowa, kawałki, poszatkowana	239
Salata listkowa, liść	238
Salata lodowa, liście	236
Salata lodowa, posiekana / porwana	237
Salata rzymska, kawałki, rozdrobnione	241
Salata rzymska, liść wewnętrzny	240
Salata, świeża	235
Salatka z kurczakiem, bez sosu, fast food	867
Salatka z tuńczyka light w oleju, warzywa w marynacie, sos na bazie majonezu	537
Salatka ziemniaczana, przepis domowy	285
Sardela w oleju, w puszcze	20
Sardynki atlantyckie w oleju, puszkowane, odsączone kawałki (z ośćmi)	526
Seler, gotowany	206
Seler, świeży	204
Ser amerykański, proces pasteryzacji, beztłuszczowy	623
Ser amerykański, proces pasteryzacji, zwyczajny	622
Ser błękitny	597
Ser Brie	148
Ser Camembert	598
Ser Cheddar	599
Ser Cheddar o niskiej zawartości tłuszczu	600
Ser feta	610
Ser gouda	611
Ser Monterey	612
Ser Mozzarella, pełnomleczna	613
Ser Muenster	614
Ser Neufchatel	615
Ser Parmezan	616
Ser pleśniowy, lekki	800
Ser pleśniowy, zwyczajny	799
Ser Provolone	174

Ser Provolone	617
Ser Ricotta, pełnomleczny	618
Ser Ricotta, z częściowo odtłuszczonego mleka	619
Ser Romano	620
Ser rozdrobniony	609
Ser szwajcarski	621
Ser szwajcarski, proces pasteryzacji	624
Serce palmy, puszkowa	229
Serek biały (śmietankowy) beztłuszczowy	608
Serek biały (śmietankowy) o niskiej zawartości tłuszczu	607
Serek biały (śmietankowy) zwyczajny	606
Sernik	675
Sernik, bez pieczenia, przygotowany z mieszanki	176
Serowy warkocz	946
Shake mleczny, gęsty, czekoladowy	659
Shake mleczny, gęsty, waniliowy	660
Shake, czekoladowy, fast food	868
Shake, waniliowy, fast food	869
Skrobia kukurydziana	39
Słodki ziemniak, pochrzyn, opieczony, odsączony lub upieczony	324
Słodkie bułeczki z cynamonem i rodzynkami, ze sklepu	75
Słodkie bułeczki z cynamonem, rozmrożone ciasto, pieczone z lukrem	76
Słodkie ziemniaki, gotowane bez skórki	306
Słodkie ziemniaki, kandyzowane	307
Słodkie ziemniaki, pieczone w mundurkach	305
Słodkie ziemniaki, puszkowane, w syropie, odsączone	308
Smalec	784
Smażone placki z mięsa z kraba, z jajkiem, cebulą, margaryną	506
Soczewica, sucha, ugotowana	563
Soda do pieczenia	929
Sok grejpfrutowy, koncentrat, mrożony, niesłodzony, nierozcieńczony	980
Sok grejpfrutowy, koncentrat, mrożony, niesłodzony, rozcieńczony	981
Sok grejpfrutowy, świeży, biały lub różowy	976
Sok grejpfrutowy, w puszcze, niesłodzony	978
Sok grejpfrutowy, w puszcze, słodzony	979
Sok jabłkowy, koncentrat, zmrożony, nierozcieńczony	974
Sok jabłkowy, koncentrat, zmrożony, rozcieńczony	975
Sok jabłkowy, w butelce lub w puszcze	973
Sok pomarańczowy, nierozcieńczony	988
Sok pomarańczowy, puszkowany, niesłodzony	986
Sok pomarańczowy, rozcieńczony	989
Sok pomarańczowy, świeży, wszystkie odmiany	985
Sok pomidorowy, w puszcze, solony	313

Sok warzywny, koktajl, puszkowany	320
Sok winogronowy, koncentrat, mrożony, słodzony, nierozcieńczony	983
Sok winogronowy, koncentrat, mrożony, słodzony, rozcieńczony	984
Sok winogronowy, w puszcze lub w butelce	982
Sok z ananasa, puszkowany, niesłodzony	386
Sok z cytryny, puszkowany lub w butelce, niesłodzony	361
Sok z cytryny, świeży	360
Sok z limonki, puszkowany, niesłodzony	363
Sok z limonki, świeży	362
Sok z marchwi, puszkowany	196
Sok z suszonych śliwek, puszkowany lub w butelce	391
Solone krakersy, kwadratowe	730
Sorbet	644
Sos do sałatek cesarski, lekki	802
Sos do sałatek cesarski, zwyczajny	801
Sos do sałatek Coleslaw	803
Sos do sałatek francuski, lekki	805
Sos do sałatek francuski, zwyczajny	804
Sos do sałatek rosyjski, lekki	815
Sos do sałatek rosyjski, zwyczajny	814
Sos do sałatek włoski, lekki	807
Sos do sałatek włoski, zwyczajny	806
Sos do sałatek, farmerski, beztłuszczowy	828
Sos do sałatek, tysiąca wysp, beztłuszczowy	798
Sos do sałatki, majonezowy, typu Miracle Whip, lekki	553
Sos do sałatki, majonezowy, typu Miracle Whip, zwyczajny	550
Sos do spaghetti	917
Sos enchilada, gotowy	913
Sos farmerski, beztłuszczowy	813
Sos farmerski, lekki	812
Sos farmerski, zwyczajny	811
Sos gotowy Barbecue	911
Sos gotowy serowy	912
Sos gotowy słodko-kwaśny	918
Sos o smaku korzennym Worcestershire	920
Sos pomidorowy, puszkowany	315
Sos Salsa	915
Sos serowy do nacho, gotowy do podania	914
Sos sojowy	916
Sos Teriyaki	919
Sos tysiąca wysp, lekki	817
Sos tysiąca wysp, zwyczajny	816

Sos własny grzybowy (puszka)	923
Sos własny wołowy, w puszcze	921
Sos własny z indyka (puszka)	924
Sos własny z kurczaka (puszka)	922
Sos żurawinowy, słodzony, puszkowany	348
Spaghetti Bolognese, mrożone, Healthy Choice	834
Spaghetti z klopsami w sosie pomidorowym, mrożone	650
Spaghetti z klopsami w sosie pomidorowym, w puszcze	654
Spód z kruchego ciasta, mrożony, upieczony	64
Spód z kruchego ciasta, upieczony, według przepisu	63
Spód z kruchego ciasta, z krakersami graham	65
Stek Salisbury, danie, mrożone	833
Stek wieprzowy, usmażony, grillowany	794
Stek wołowy porterhouse, pieczony, mięso chude	420
Stek wołowy T-bone, pieczony, mięso chude	418
Stek wołowy, w puszcze	821
Stek z polędwicy wołowej, pieczony, mięso chude	419
Substytut jajka, w płynie	595
Suflet szpinakowy, przygotowany w domu	835
Sum w panierce smażony	499
Surówka Coleslaw, fast food	852
Surówka z białej kapusty, domowy przepis	210
Suszona wołowina, wędzona	483
Syrop czekoladowy, chudy	767
Syrop czekoladowy, typ krowki	768
Syrop klonowy	770
Syrop kukurydziany, lekki	769
Syrop żurawinowy	990
Szczypiorek, świeży	207
Szparagi, mrożone, gotowane, odsączone	162
Szparagi, pędy, puszkowane, odsączone	163
Szparagi, surowe, gotowane, odsączone	161
Szpinak, mrożony, gotowany, odsączony	299
Szpinak, puszkowany, odsączony	300
Szpinak, świeży	297
Szpinak, świeży, gotowany, odsączony	298
Szynka wędzona, chuda i tłusta	464
Szynka z miodem, wędzona, ugotowana	486
Szynka, gotowana, ekstra chuda	485
Szynka, gotowana, zwyczajna	484
Szynka, pieczony kawałek, mięso chude i tłuste	465
Szynka, puszkowana	462

Szynka, świeża, gotowana, chuda i tłusta	463
Śledź, marynowany	513
Śliwki suszone, drylowane, nieugotowane	389
Śliwki suszone, duszone, niesłodzone	390
Śliwki, świeże	388
Śmietana do kawy	626
Śmietana do kawy, ½ mleka + ½ śmietanki	625
Śmietana kwaśna, beztłuszczowa	631
Śmietana kwaśna, o niskiej zawartości tłuszczu	630
Śmietana kwaśna, zwyczajna	629
Śmietana w proszku	633
Śmietana w proszku pełnomleczna	634
Śmietana w sprayu	635
Tabliczka białej czekolady	180
Taco z wołowiną	874
Tahini – pasta sezamowa	587
Tapioka, perełki, sucha	78
Tarta cytrynowa z bezą	70
Tłuczone ziemniaki, fast food	863
Tofu, miękkie	585
Tofu, twarde	584
Tortellini, makaron z nadzieniem serowym, mrożone	836
Tortilla kukurydziana, gotowa do przyrządzenia	81
Tortilla mączna, gotowa do przyrządzenia	82
Tost francuski z masłem, fast food	838
Tost melba, bez dodatków	728
Tosty francuskie, mrożone	44
Tosty francuskie, według przepisu, z 2% mleka, usmażone	43
Truskawki, mrożone, słodzone, rozmrożone	398
Truskawki, świeże, duże	396
Truskawki, świeże, średniej wielkości	397
Tuńczyk biały w wodzie, puszkowany, odsączone kawałki	536
Tuńczyk light w oleju, puszkowany, odsączone kawałki	534
Tuńczyk light w wodzie, puszkowany, odsączone kawałki	535
Tuńczyk, pieczony lub grillowany	533
Twaróg	601
Twaróg beztłuszczowy	605
Twaróg kremowy z owocami	602
Twaróg o niskiej zawartości tłuszczu (1%)	604
Twaróg o niskiej zawartości tłuszczu (2%)	603
Wafel waniliowy, o niskiej zawartości tłuszczu	724
Wafel żytni, pełnoziarnisty, bez dodatków	729

Wafle / ciastka ryżowe z brązowego ryżu, bez dodatków	158
Warzywa konserwowe, przyprawione na słodko	270
Warzywa, mieszanka, mrożone, gotowane, odsączone	322
Warzywa, mieszanka, puszkowane, odsączone	321
Wątróbka wołowa, smażona	412
Wędlina z białego mięsa indyka	496
Węgorz, gotowany, suszony na ciepło	507
Wieprzowina z fasolą w sosie pomidorowym, w puszcze	832
Wino, białe	959
Wino, czerwone	957
Wino, różowe	958
Winogrona, bez pestek, świeże	357
Wiórki czekoladowe, białe	705
Wiórki czekoladowe, półsłodkie	704
Wiśnie w likierze maraschino, puszkowane, odsączone	366
Wiśnie, czerwone, drylowane, puszkowane, w wodzie	344
Włoski sos do sałatki, beztłuszczowy	294
Wołowina puszkowana, konserwa	405
Wołowina suszona (suszone mięso)	411
Wołowina zrazowa dolna, mięso chude	407
Wołowina zrazowa dolna, mięso chude i tłuste	406
Wołowina zrazowa górna, gotowana, mięso chude	402
Wołowina zrazowa górna, gotowana, mięso chude i tłuste	401
Wołowina, szponder, duszona, mięso chude	404
Wołowina, szponder, duszona, mięso chude i tłuste	403
Wszystkie otręby zbożowe	99
Zapiekanka z kurczaka, mrożona	822
Zapiekanka ziemniaczana, domowy przepis, z masłem	277
Zapiekanka ziemniaczana, mieszanka sucha, z masłem	276
Ziarna selera	931
Ziarna słonecznika, prażone na sucho, solone	586
Ziarna soi, suche, gotowane	581
Ziarna soi, zielone, gotowane, odsączone	296
Ziele angielskie, puszkowane	268
Zielona fasola, mrożona, gotowana, odsączona	173
Zielona fasola, puszkowana, odsączona	175
Zielona fasola, surowa, gotowana, odsączona	171
Ziemniaki zapiekane, przepis domowy, z masłem	287
Ziemniaki zapiekane, sucha mieszanka, z pełnym mlekiem i masłem	286
Ziemniaki, obrane po gotowaniu	274
Ziemniaki, obrane przed gotowaniem	275
Ziemniaki, pieczone bez skórki	272



Ziemniaki, pieczone, sama skórka	273
Ziemniaki, pieczone, w mundurkach	271
Zupa brokułowo-serowa, zagęszczona, gotowana z mlekiem pełnym	875
Zupa cebulowa, sucha mieszanka, niegotowa	904
Zupa cebulowa, sucha mieszanka, przygotowana z wodą	907
Zupa jarzynowa na wołównie, gotowa do podania, Chunky	895
Zupa jarzynowa na wołównie, zagęszczona, przygotowana z wodą	891
Zupa jarzynowa wegetariańska, zagęszczona, przygotowana z wodą	892
Zupa jarzynowa, gotowa do podania, niskotłuszczowa, obniżona zawartość soli	902
Zupa jarzynowa, Minestrone, gotowa do podania, chuda, niska zawartość soli	901
Zupa jarzynowa, Minestrone, zagęszczona, przygotowana z wodą	888
Zupa pomidorowa, zagęszczona, przygotowana z pełnym mlekiem	881
Zupa pomidorowa, zagęszczona, przygotowany z wodą	890
Zupa Ramen z makaronem, o smaku kurczaka, sucha mieszanka, niegotowa	905
Zupa rybna z małżami, Manhattan, zagęszczona, przygotowana z wodą	885
Zupa rybna z małżami, New England, gotowa do podania, chuda, niski poziom soli	899
Zupa rybna z małżami, New England, zagęszczona, przygotowana z pełnym mlekiem	877
Zupa rybna, domowa	910
Zupa szparagowa, skondensowana, puszkowana, gotowana z mlekiem	51
Zupa warzywna na kurczaku z ryżem, gotowa do podania, chuda, niski poziom soli	898
Zupa warzywna na kurczaku, gotowa do podania, Chunky	894
Zupa z sera cheddar, zagęszczona, gotowana z mlekiem pełnym	876
Zupa z soczewicy, gotowa do podania, chuda, niska zawartość soli	900
Zupa, krem z ziemniaków, zagęszczona, w puszcze, przygotowana z mlekiem	795
Żeberka wieprzowe (grzbiet), gotowane, mięso chude i tłuste	467
Żeberka wieprzowe, gotowane, duszone, mięso chude i tłuste	468
Żeberka wieprzowe, pieczone, mięso chude i tłuste	466
Żeberka wołowe, pieczone w piekarniku, mięso chude	414
Żeberka wołowe, pieczone w piekarniku, mięso chude i tłuste	413
Żeberka z jagnięciny, chude mięso, ugotowane, pieczone	493
Żelki	690
Żelkowe misie	688
Żurawina, suszona, słodzona	347