

PEČIVO a CHLIEB	JEDNOTKA	kJ	kcal
Chlieb celozrnný ražný	100g	855	205
Chlieb celozrnný	100g	947	227
Chlieb pšeničný biely	100g	1007	241
Rožky biele	100g	1234	295
Rožky grahamové	100g	1237	296
Knäckebröt	100g	1242	297
Žemľa biela, bageta	100g	1275	305
Strúhanka	100g	1379	330
Vianočka	100g	1483	355
Croissant (s náplňou)	100g	1533	367
Šatôčky (s náplňou)	100g	1569	375
Piškóty	100g	1582	378
Šiška	100g	1587	380
Buchty	100g	1626	389
Bábovka	100g	1629	390

MLIEČNE VÝROBKY	JEDNOTKA	kJ	kCal
mlieko nízkotučné	100g	153	37
mlieko polotučné	100g	202	48
jogurt nízkotučný	100g	223	53
jogurt biely	100g	229	55
acidofilné mlieko	100g	267	64
mlieko plnotučné	100g	268	64
tvaroh nízkotučný	100g	343	82
COTTAGE syr	100g	404	97
jogurt ovocný	100g	480	115
smotana kyslá 10%	100g	515	123
tvaroh 20%	100g	517	124
smotana konzumná 12%	100g	574	137
tvaroh tučný 40%	100g	726	174
FETA syr	100g	1007	241
syr tavený	100g	1101	263
MOZZARELLA syr	100g	1147	274
bryndza	100g	1196	286
HERMELÍN syr	100g	1216	291
LUČINA nátierka	100g	1219	292
syr tvrdý EIDAM	100g	1305	312
smotana 33%	100g	1315	315
sušené mlieko nízkotučné	100g	1513	362

sušené mlieko plnotučné	100g	2080	498
maslo	100g	3125	748

PRÍLOHY **JEDNOTKA kJ** **kCal**

vajce - bielok	100g	213	51
zemiaky - varené	100g	317	76
ryža varená	100g	428	102
špagety, cestoviny	100g	509	122
vajce	100g	569	136
hranolky	100g	935	224
vajce - žltok	100g	1462	350

POCHUTINY **JEDNOTKA kJ** **kCal**

horčica	100g	446	107
kečup	100g	472	113
tatarská omáčka	100g	1971	472
majonéza	100g	2530	605

Mäso **JEDNOTKA KJ** **KCAL**

morčacie prsia	100g	428	102
kuracie prsia	100g	438	105
teľacie mäso	100g	618	148
šunka	100g	664	159
hovädzia roštenka	100g	917	219
jaternice	100g	967	231
bravčové stehno	100g	972	233
kačica	100g	1237	296
hus	100g	1382	331
párky	100g	1815	434
klobása	100g	2007	480
saláma	100g	2090	500
slanina	100g	3301	790

SLANOSTI **JEDNOTKA kJ** **kCal**

chipsy	100g	2200	526
tyčinky	100g	1422	340

SLADKOSTI **JEDNOTKA kJ** **kCal**

horká čokoláda	100g	418	100
čučoriedkový džem	100g	820	196
zmrzlina	100g	884	211
jahodový lekvár	100g	932	223
marhuľový džem	100g	1024	245
med	100g	1066	255
slivkový lekvár	100g	1270	304
cukor	100g	1632	390
kakao Granko	100g	1696	406

sušienky Bebe	100g	1719	411
---------------	------	------	-----

RYBY	JEDNOTKA	kJ	kCal
-------------	-----------------	-----------	-------------

Sardinky	100g	778	186
Treska	100g	728	174
Tuniak	100g	602	144
Losos	100g	584	140
Pstruh	100g	530	127
Sleď	100g	491	117
Kapor	100 g	432	103
Zubáč	100g	178	43

ZELENINA	JEDNOTKA	kJ	kCal
-----------------	-----------------	-----------	-------------

Šalát hlávkový	100 g	40	10
Cukina	100 g	69	17
Uhorky	100 g	75	18
Rajčiny	100 g	86	21
Kaleráb	100 g	90	22
Paprika	100 g	90	22
Kapusta	100 g	91	22
Karfiol	100 g	92	22
Tekvica	100 g	92	22
Red'kovka	100 g	94	22
Brokolica	100 g	125	30
Cibuľa	100 g	153	37
Petržlen	100 g	157	38
Mrkva	100 g	158	38
Špenát	100 g	160	38
Chren	100 g	173	41
Hrach	100 g	283	68
Zemiaky	100 g	285	68
Kukurica	110 g	367	88
Cesnak	100 g	564	135
Šošovica	100 g	896	214

OVOCIE	JEDNOTKA	kJ	kCal
---------------	-----------------	-----------	-------------

Avokádo	100 g	765	183
Višne	100 g	550	132
Banán	100 g	356	85
Kiwi	100 g	229	55
Slivky	100 g	217	52
Čerešne	100 g	208	50
Jablká	100 g	197	47
Marhule	100 g	190	45
Mandarinky	110 g	187	45
Ananás	100 g	186	44
Maliny	100 g	184	44

Hrušky	100 g	177	42
Pomaranče	100 g	175	42
Broskyne	100 g	169	40
Melón žltý	100 g	152	36
Jahody	100 g	136	33
Melón červený	100 g	129	31
Citrón	100 g	101	24