

658	Ajerkoniak	034	Bulgur, ugotowany
384	Ananas, puszkowany, plasterki, kostka, sok	882	Bulion wołowy (instant)
385	Ananas, puszkowany, plasterki, sok	903	Bulion wołowy, bez przypraw
383	Ananas, puszkowany, plasterki, w gęstym syropie	042	Bułeczki śniadaniowe English Muffin, zwyczajne
382	Ananas, puszkowany, w kostkę, w gęstym syropie	007	Bułeczki, mrożone ciasto, upieczone, zwykłe
381	Ananas, świeży, krojony	006	Bułeczki, zwykłe lub z maślane, według przepisu, 2% mleka
418	Antrykot wołowy z kością, pieczony, mięso chude	074	Bułka do hamburgerów, do hot doga
400	Arbuz, świeży, kawałek	098	Bułka francuska, bagietka
337	Awokado, świeże, bez skórki i pestki	093	Bułka pszenna
687	Babeczka z polewą	027	Bułka tarta, produkt suchy, z przyprawami
056	Babeczki / muffiny kukurydziane, gotowe	026	Bułka tarta, produkt suchy, zwykła
057	Babeczki / muffiny kukurydziane, mieszanka	073	Bułka zwykła
053	Babeczki / muffiny, z jagodami, gotowe	177	Buraki, całe lub plasterki, gotowane, osuszone
054	Babeczki / muffiny, z jagodami, mieszanka	179	Buraki, puszkowane, osuszone
055	Babeczki / muffiny, z otrębami i rodzynkami	842	Burrito z fasolą i mięsem
058	Babeczki /muffiny, z otrębami owsianymi, gotowe	841	Burrito z fasolą i serem
668	Babka	295	Cebula szalotka, świeża
223	Bakłażan, gotowany, osuszony	250	Cebula świeża
387	Banan, bez skórki, świeży	251	Cebula świeża, gotowana, osuszona
338	Banany, świeże	252	Cebula, odwodnione płatki
713	Baton figowy	941	Cebulka smażona w głębokim oleju
029	Baton śniadaniowy zbożowy z nadzieniem owocowym, niskotłuszczowy	843	Cheesburger podwójny z sałatą, pomidorem i majonezem
031	Baton z płatków owsianych, miękki, z chrupkami czekoladowymi	845	Cheesburger podwójny, bez dodatków
032	Baton z płatków owsianych, miękki, z rodzynkami	846	Cheesburger podwójny, potrójna bułka, bez dodatków
030	Baton z płatków owsianych, twardy, zwykły	844	Cheesburger zwyczajny z sałatą, Pomidorem i majonezem
033	Baton zbożowy „Nutri Grain” z owocami	847	Cheesburger zwyczajny, bez dodatków
420	Befszyk z polędwicy wołowej, pieczony, mięso chude	848	Cheesburger zwyczajny, powiększony z sałatą, pomidorem i majonezem
830	Bezmięсны pasztecik, mrożony, Morningstar farms	746	Chex mix
627	Bita śmietana	851	Chili con carne
628	Bita śmietana o niskiej zawartości tłuszczu	823	Chili con carne z fasolą, w puszcze
947	Bita śmietana w sprayu	218	Chipsy ziemniaczane, zwykłe
209	Boćwina, świeża	004	Chleb bananowy, według przepisu, z margaryną
669	Bostońskie ciasto z kremem	009	Chleb jajeczny
181	Botwina, liście i łodygi, gotowane, osuszone	015	Chleb pita
480	Bratwurst, kielbaski wieprzowe, ugotowane	025	Chleb pszenny
479	Bratwurst, kielbaski wieprzowo-wołowe, wędzone	021	Chleb pszenny, niskokaloryczny
187	Brokuły w sosie serowym, mrożone	013	Chleb wielozbożowy
186	Brokuły, mrożone, osuszone	012	Chleb włoski
183	Brokuły, surowe, porozdzielane	022	Chleb z białej mąki
185	Brokuły, świeże, gotowane, osuszone	023	Chleb z białej mąki z miękką skórką
671	Brownie bez polewy, o niskiej zawartości tłuszczu	024	Chleb z białej mąki, niskokaloryczny
670	Brownie bez polewy, pełnotłuste	014	Chleb z płatków owsianych
672	Brownie, sucha mieszanka o niskiej zawartości tłuszczu	017	Chleb z rodzynkami
291	Brukiew, gotowana, osuszona	008	Chleb ze śrutą pszenną
188	Brukselka, mrożona, gotowana, osuszona	018	Chleb żytni
189	Brukselka, świeża, gotowana, osuszona	019	Chleb żytni, niskokaloryczny
376	Brzoskwinie, puszkowane, sok	016	Chleb, pumpernikiel
375	Brzoskwinie, puszkowane, w gęstym syropie	011	Chlebki indyjskie (Naan)
377	Brzoskwinie, suszone	747	Chrupki kukurydziane, zwykłe
374	Brzoskwinie, świeże	758	Chrupki ryżowe, kwadratowe
739	Budyń czekoladowy, gotowy do spożycia	940	Chrzan, gotowy
743	Budyń czekoladowy, gotowy do spożycia, beztłuszczowy	712	Ciastka czekoladowe gotowe mrożone ciasto
736	Budyń czekoladowy, sucha mieszanka przygotowany z mlekiem 2%	711	Ciastka czekoladowe o niższej zawartości tłuszczu
735	Budyń czekoladowy, sucha mieszanka przygotowany z mlekiem instant 2%	719	Ciastka czekoladowe z nadzieniem kremowym
740	Budyń ryżowy, gotowy do spożycia	710	Ciastka czekoladowe, zwyczajne
742	Budyń waniliowy, gotowy do spożycia	709	Ciastka maślane
745	Budyń waniliowy, gotowy do spożycia, beztłuszczowy	717	Ciastka orzechowo-maślane
738	Budyń waniliowy, sucha mieszanka przygotowany z mlekiem 2%	718	Ciastka orzechowo-maślane na margarynie
737	Budyń waniliowy, sucha mieszanka przygotowany z mlekiem instant 2%	716	Ciastka owsiane, beztłuszczowe
741	Budyń z tapioki, gotowy do spożycia	714	Ciastka owsiane, duże
744	Budyń z tapioki, gotowy do spożycia, beztłuszczowy		

715	Ciastka owsiane, miękkie	304	Dynia piżmowa, mrożona, ugotowana, puree
685	Ciastko czekoladowe z kremem i polewą	288	Dynia, gotowana, puree
686	Ciastko czekoladowe, odtłuszczone z polewą	289	Dynia, puszkowana
080	Ciastko do podgrzania w tosterze, niskotłuszczowe	473	Dziczyzna, polędwica, gotowana, opieczona, mięso chude i tłuste
079	Ciastko do podgrzania w tosterze, z owocami	474	Dziczyzna, udziec, gotowany, opieczony, mięso chude
793	Ciasto cukiernicze, surowe, owocowe	780	Dżemy
676	Ciasto czekoladowe z polewą czekoladową	955	Dżin, rum, shot, tequila, wódka, whisky (80-procentowe)
766	Ciasto francuskie, mrożone, gotowe do upieczenia	948	Ekstrakt z wanilii
677	Ciasto kawowe	262	Enchilada z wołowiną i serem, fast food
673	Ciasto na babkę, sucha mieszanka	028	Farsz chlebowy / nadzienie do chleba, sucha mieszanka
674	Ciasto na bazie jajek, bez polewy, sucha mieszanka	168	Fasola „z czarnym oczkiem”, mrożona, gotowana, osuszona
682	Ciasto owocowe	548	Fasola „z czarnym oczkiem”, puszkowana
683	Ciasto pound cake na maśle	547	Fasola „z czarnym oczkiem”, sucha, gotowana
684	Ciasto pound cake, odtłuszczone	167	Fasola „z czarnym oczkiem”, surowa, gotowana, osuszona
077	Ciasto taco, upieczone	551	Fasola biała, puszkowana
087	Ciasto z kremem bananowym, z przepisu	541	Fasola biała, sucha gotowana
558	Ciecierzycza, puszkowana	540	Fasola czarna, sucha gotowana
557	Ciecierzycza, sucha, gotowana	170	Fasola lima, młoda, mrożona, gotowana, osuszona
472	Cielęcina, kotlet panierowany, gotowany, mięso chude i tłuste	169	Fasola lima, mrożona, gotowana, osuszona
471	Cielęcina, kotlet, opiekany, chude mięso	543	Fasola lima, duża, sucha, gotowana
733	Cienkie wafle pszeniczne	544	Fasola navy, sucha, gotowana
960	Cola	549	Fasola nerkowata czerwona, puszkowana
961	Cola, dietetyczna	542	Fasola nerkowata czerwona, sucha, gotowana
824	Corn dog, mrożony	977	Fasola pieczona, w puszcze
765	Cukier biały, granulowany	546	Fasola pieczona, zwyczajna lub wegetariańska, puszkowana
763	Cukier brązowy	089	Fasola pinto, puszkowana
302	Cukinia, gotowana, osuszona	545	Fasola pinto, sucha, gotowana
301	Cukinia, świeża	578	Fasola podsmażana, puszkowana
721	Cukrowe ciasto	351	Figi, suszone
723	Cukrowe ciasto na margarynie	265	Figi, świeże
722	Cukrowe ciasto, mrożone	508	Filet z ryby, w panierce lub maśle, smażony
224	Cykorcia, w tym escarole, świeża, ?	510	Flądra lub sola, pieczona lub grillowana
935	Cynamon	487	Frankfurterki, wołowina
359	Cytryny, świeże, bez skórki	488	Frankfurterki, wołowina i wieprzowina
934	Czekolada do pieczenia, niesłodzona, płynna	856	Frytki
933	Czekolada do pieczenia, niesłodzona, w kawałkach	178	Frytki z piekarnika
700	Czekolada mleczna	278	Frytki, mrożone, podgrzewane w piekarniku
701	Czekolada mleczna z migdałami	522	Gardłosz atlantycki, pieczony lub grillowany
702	Czekolada mleczna z orzechami	450	Gęś, mięso bez skóry, pieczona
708	Czekolada słodka, ciemna	449	Gęś, mięso i skóra, pieczona
345	Czereśnie, słodkie, świeże, bez pestek	083	Gofry, zwykłe według przepisu
796	Czerwony ziemniak, ze skórką, pieczony	084	Gofry, zwykłe, mrożone, opiekane
762	Czipsy tortilla nacho, o niższej zawartości tłuszczu	085	Gofry, zwykłe, z niską zawartością tłuszczu
761	Czipsy tortilla nacho, zwykłe	247	Gorczyca, część zielona, gotowana, osuszona
760	Czipsy tortilla, pieczone	790	Granat, świeży
759	Czipsy tortilla, zwykłe	355	Grejpfruty białe, świeże, obrane
755	Czipsy ziemniaczane, beztłuszczowe	354	Grejpfruty różowe lub czerwone, świeże, obrane
754	Czipsy ziemniaczane, o niższej zawartości tłuszczu	356	Grejpfruty, puszkowane, w zalewie
753	Czipsy ziemniaczane, o smaku śmietanowo-cebulowym	889	Grochówka (instant)
752	Czipsy ziemniaczane, zwykłe, solone	259	Groszek, zielony, mrożony, ugotowany, osuszony
225	Czosnek, surowy	258	Groszek, zielony, puszkowany, osuszony
350	Daktyle, bez pestek	336	Gruszki azjatyckie, świeże
854	Deser lodowy w pucharku z gęstą polewą czekoladową	380	Gruszki, puszkowane, sok
778	Deser z proszku i wody z dodatkiem żelatyny, o niższej zawartości tłuszczu	379	Gruszki, puszkowane, w gęstym syropie
777	Deser z proszku i wody z dodatkiem żelatyny, zwykły	378	Gruszki, świeże
632	Dip koperkowy na śmietanie	088	Gryzik kukurydziany, biały lub żółty
503	Dorsz, pieczony lub grillowany	041	Grzanki, przyprawione
951	Drożdże, suche, aktywne	245	Grzyby shiitake, gotowane
679	Drożdżówka z owocami	246	Grzyby shiitake, suszone
678	Drożdżówka z serem	243	Grzyby, gotowane, osuszone
		244	Grzyby, puszkowane, osuszone

- | | | | |
|-----|--|-----|---|
| 242 | Grzyby, świeże | 202 | Kalafior, świeży, gotowany, osuszony |
| 944 | Guacamole | 233 | Kalarepa, gotowana, osuszona |
| 512 | Halibut, pieczony lub grillowany | 871 | Kanapka składana z olejem, octem, serem, salami, szynką i warzywami |
| 857 | Hamburger podwójny z sałatą, pomidorem i majonezem | 872 | Kanapka składana z pieczoną wołowiną, majonezem i warzywami |
| 859 | Hamburger podwójny, powiększony z sałatą, pomidorem i majonezem | 873 | Kanapka składana z sałatka z tuńczyka, majonezem i sałatą |
| 858 | Hamburger zwyczajny z sałatą, pomidorem i majonezem | 837 | Kanapka śniadaniowa z jajkiem i parówką |
| 860 | Hamburger zwyczajny, powiększony z sałatą, pomidorem i majonezem | 849 | Kanapka z filetem z kurczaka (panierowanym i smażonym), zwyczajna |
| 998 | Herbata cytrynowa, słodzona | 855 | Kanapka z rybą (panierowaną i smażoną), z sosem tatarskim i serem |
| 999 | Herbata cytrynowa, słodzona słodzikiem | 825 | Kanapka z szynką i serem, mrożona |
| 995 | Herbata czarna, | 192 | Kapusta chińska |
| 997 | Herbata instant, w proszku, gotowa, niesłodzona | 212 | Kapusta collard, mrożona, gotowana, osuszona |
| 996 | Herbata ziołowa | 211 | Kapusta collard, świeża, ugotowana, osuszona |
| 514 | Homar, gotowany na parze | 194 | Kapusta czerwona, surowa, szatkowana |
| 862 | Hot dog chili | 292 | Kapusta kiszona w zalewie, puszkowana / w woreczku |
| 861 | Hot dog zwyczajny | 193 | Kapusta pekińska |
| 562 | Hummus, kupny | 232 | Kapusta włoska, mrożona, ugotowana, osuszona |
| 453 | Indyk, ciemne mięso, mięso i skóra, pieczony | 195 | Kapusta włoska, surowa, szatkowana |
| 456 | Indyk, jasne i ciemne mięso, krojone, przyprawione | 231 | Kapusta włoska, świeża, gotowana, osuszona |
| 458 | Indyk, jasne mięso, mięso bez skóry, pieczone, | 191 | Kapusta, gotowana |
| 457 | Indyk, jasne mięso, mięso i skóra pieczone | 190 | Kapusta, świeża, szatkowana |
| 455 | Indyk, kuper, gotowany | 343 | Karambola (gwiazdzisty owoc), świeży |
| 454 | Indyk, podroby, duszone | 230 | Karczoch jerozolimski, surowy |
| 329 | Jabłka duszone bez cukru | 160 | Karczochy, gotowane, osuszone |
| 328 | Jabłka duszone z cukrem | 699 | Karmelowe z czekoladą |
| 327 | Jabłka, suszone | 698 | Karmelowe, zwykły |
| 326 | Jabłka, świeże, obrane | 005 | Kasza jęczmienna, ugotowana |
| 325 | Jabłka, świeże, ze skórką | 092 | Kaszka pszenna, błyskawiczna |
| 422 | Jagnięcina gotowana, mięso chude | 091 | Kaszka pszenna, zwyczajna |
| 421 | Jagnięcina gotowana, mięso chude i tłuste | 556 | Kasztany jadalne, pieczone, w skorupkach |
| 500 | Jagnięcina, goleń, chude mięso, pieczone na ruszcie | 323 | Kasztany jadalne, puszkowane |
| 424 | Jagnięcina, polędwica, pieczona, mięso chude | 971 | Kawa Espresso |
| 423 | Jagnięcina, polędwica, pieczona, mięso chude i tłuste | 970 | Kawa parzona |
| 425 | Jagnięcina, udziec, pieczony, mięso chude i tłuste | 972 | Kawa zalewana, instant |
| 417 | Jagnięcina, udziec, ugotowany, opieczony | 925 | Kawałek bekonu |
| 342 | Jagody, mrożone, słodzone | 850 | Kawałki kurczaka bez kości (chicken nuggets), panierowane i smażone |
| 341 | Jagody, świeże | 930 | Ketchup |
| 593 | Jaja gotowane, z solą | 478 | Kiełbasa bolońska z mięsa indyczego |
| 592 | Jaja na twardo, bez skorupki | 476 | Kiełbasa bolońska, wołowina |
| 590 | Jaja, białe, surowe | 477 | Kiełbasa bolońska, wołowina i wieprzowina |
| 589 | Jaja, całe, surowe | 482 | Kiełbasa chorizo, wołowina i wieprzowina |
| 591 | Jaja, żółtko, surowe | 494 | Kiełbasa letnia (wieprzowo-wołowa) tzw. summer sausage |
| 594 | Jajecznica na margarynie, z mlekiem i solą | 481 | Kiełbasa typu Braunschweiger (z wątroby wieprzowej) |
| 573 | Jajka, całe, smażone | 469 | Kiełbasa wieprzowa, gotowana, łączona |
| 905 | Japońska zupa ramen z makaronem | 495 | Kiełbaski wiedeńskie |
| 090 | Jeżyna, mrożona | 164 | Kiełki bambusa, puszkowane, osuszone |
| 340 | Jeżyny, puszkowane, w gęstym syropie | 166 | Kiełki fasoli, gotowane, osuszone |
| 339 | Jeżyny, świeże | 165 | Kiełki fasoli, surowe |
| 661 | Jogurt i sok, zmieszane | 159 | Kiełki lucerny, surowe |
| 665 | Jogurty naturalny, beztłuszczowy | 358 | Kiwi, świeże, bez skórki |
| 663 | Jogurty naturalny, o niskiej zawartości tłuszczu | 945 | Klementynki |
| 666 | Jogurty naturalny, pełnotłusty | 559 | Kokos, surowy, poszatkowany, luzem |
| 664 | Jogurty owocowy, beztłuszczowy | 560 | Kokos, surowy, poszatkowany, osuszony, słodzony |
| 662 | Jogurty owocowy, o niskiej zawartości tłuszczu | 353 | Koktajl owocowy, puszkowany, sok |
| 667 | Jogurty waniliowy lub cytrynowy, o niskiej zawartości tłuszczu | 352 | Koktajl owocowy, puszkowany, w gęstym syropie |
| 303 | Kabaczek, pieczony | 208 | Kolendra, świeża |
| 447 | Kaczka, bez skóry, pieczona | 228 | Koper włoski, cebulka, świeży |
| 446 | Kaczka, mięso i skóra, pieczona | 222 | Koper, świeży |
| 448 | Kaczka, pekińska, pierś, mięso i skóra, bez kości, pieczona | 227 | Korzeń imbiru, surowy |
| 936 | Kakao w proszku, niesłodzone | 521 | Kotlet schabowy, gotowany, opieczony |
| 203 | Kalafior, mrożony, gotowany, osuszony | 459 | Kotlety z mielonego mięsa indyczego, smażone, w bułce tartej lub na maśle |
| 201 | Kalafior, świeży | 504 | Krab, Alaskan King, gotowany |

734	Krakersy pełno pszeniczne	511	Łupacz, pieczony lub grillowany
727	Krakersy razowe pokruszone	694	M&M's zwykłe
726	Krakersy razowe zwykłe	693	M&M's, orzechowe
725	Krakersy serowe	052	Maca, zwyczajna
205	Krakersy z nadzieniem serowym	810	Majonez, beztłuszczowy
731	Krakersy zwykłe, okrągłe	809	Majonez, lekki (bez cholesterolu)
864	Krażki cebulowe, panierowane i smażone	808	Majonez, zwyczajny
182	Krem / masa kokosowa	142	Makaron (kolanka), ugotowany
880	Krem grzybowy	818	Makaron jajeczny Alfredo, sucha mieszanka
887	Krem grzybowy (instant)	145	Makaron jajeczny szpinakowy, ugotowany
879	Krem z kurczaka	144	Makaron jajeczny, zwyczajny, ugotowany
886	Krem z kurczaka (instant)	146	Makaron japoński soba, ugotowany
878	Krem z selera	150	Makaron ryżowy, gotowany
870	Krewetki, panierowane i smażone	149	Makaron spaghetti pszenny, ugotowany
530	Krewetki, puszkowane, odsączone kawałki	143	Makaron typu Chow Mein, puszkowany
529	Krewetki, w panierce, smażone	819	Makaron z wołowiną, mrożony, Healthy Choice
720	Krucze ciasto	147	Makaron, świeżo zamrożony, zwyczajny, ugotowany
214	Kukurydza, mrożona, ziarna na kolbie	515	Makrela, gotowana
217	Kukurydza, puszkowana, całe ziarna	394	Maliny, mrożone, słodzone, rozmrożone
216	Kukurydza, puszkowana, krem	393	Maliny, świeże
215	Kukurydza, świeża, ziarna	516	Małż jadalny, gotowany na parze
213	Kukurydza, świeża, ziarna na kolbie	501	Małż w panierce, smażony
443	Kura typu Cornish, mięso i skóra, pieczona	502	Małż, puszkowany, odsączone kawałki
445	Kurczak Rotisserie, chude mięso, pieczony	399	Mandarynki, świeże, bez skórki i bez pestek.
432	Kurczak, ciemne mięso, bez skóry, pieczone	364	Mandarynki, w zalewie
431	Kurczak, ciemne mięso, bez skóry, smażone	365	Mango, świeże, bez skórki i pestki
437	Kurczak, jasne mięso, bez skóry, pieczone	198	Marchew młoda
436	Kurczak, jasne mięso, bez skóry, smażone	200	Marchew, mrożona, gotowana, osuszona
428	Kurczak, mięso i skóra, pieczony	172	Marchew, puszkowana
427	Kurczak, mięso i skóra, smażony, w mące	197	Marchew, świeża
426	Kurczak, mięso i skórą, smażony, z masłem	199	Marchew, świeża, gotowana, osuszona
434	Kurczak, nóżki (pałeczki), mięso i skóra, smażone, w mące	789	Margaryna do smarowania (40% tłuszczu)
433	Kurczak, nóżki (pałeczki), mięso i skóra, smażone, z masłem	787	Margaryna do smarowania (60% tłuszczu)
435	Kurczak, podroby, duszone	785	Margaryna zwyczajna (80% tłuszczu)
441	Kurczak, skrzydełka, mięso i skóra, smażone, w mące	783	Masło niesolone
440	Kurczak, skrzydełka, mięso i skóra, smażone, z masłem	572	Masło orzechowe, gładkie, odtłuszczone
438	Kurczak, udko, mięso i skóra, smażone, z masłem	570	Masło orzechowe, zwykłe, gładkie
439	Kurczak, udko, mięso i skóra, smażone, w mące	571	Masło orzechowe, zwykłe, z kawałkami orzechów
444	Kurczak, wątróbka duszona	782	Masło solone
040	Kuskus, ugotowany	649	Maślanka
689	Landrynki	046	Mąka gryczana, pełnoziarnista
826	Lasagne z sosem i mięsem	048	Mąka kukurydziana, masa
827	Lasagne, warzywne	037	Mąka kukurydziana, żółta, sucha, całe ziarno
994	Lemoniada w proszku, do przygotowania z wodą	038	Mąka kukurydziana, żółta, sucha, zwyczajna
993	Lemoniada, koncentrat, mrożona, gotowa	267	Mąka pszenna pełnoziarnista
956	Likier (53-procentowe)	050	Mąka pszenna, do wszystkich zastosowań
226	Liście winogron, puszkowane	047	Mąka tortowa
639	Lody czekoladowe	049	Mąka z dodatkiem środków spulchniających (self-rising flour)
640	Lody czekoladowe, o niskiej zawartości tłuszczu	045	Mąka zbożowa
775	Lody na patyku	771	Melasa
293	Lody truskawkowe	367	Melon kantalupa, bez łupiny
184	Lody w rożku	368	Melon spadziowy (honeydew), bez łupiny
641	Lody waniliowe	531	Miecznik, pieczony lub grillowany
642	Lody waniliowe beztłuszczowe	939	Mięso mielone, wołowe, w kawałkach, 75%, gotowane, podsmażone na patelni
853	Lody waniliowe w rożku	937	Mięso mielone, wołowe, w kawałkach, 80%, gotowane, podsmażone na patelni
643	Lody włoskie waniliowe	938	Mięso mielone, wołowe, w kawałkach, 85%, gotowane, podsmażone na patelni
776	Lody włoskie, przygotowane w restauracji	505	Mięso z kraba, puszkowane
774	Lody z soków owocowych	442	Mięso z kurczaka, puszkowane, w rosole
524	Łosoś różowy, puszkowany, mięso i płyn (cały z ośćmi)	539	Migdały w skorupkach
523	Łosoś, pieczony lub grillowany	659	Milk shake gęsty, czekoladowy
525	Łosoś, wędzony		

- 660 Milk shake gęsty, waniliowy
- 695 Milky Way
- 520 Mintaj, pieczony lub grillowany
- 779 Miód
- 580 Miso – pasta z soi
- 648 Mleko beztłuszczowe, odtłuszczone
- 655 Mleko czekoladowe
- 657 Mleko czekoladowe o niskiej zawartości tłuszczu
- 656 Mleko czekoladowe o niższej zawartości tłuszczu
- 647 Mleko o niskiej zawartości tłuszczu (1%)
- 646 Mleko o niższej zawartości tłuszczu (2%)
- 645 Mleko pełnotłuste (3,25%)
- 651 Mleko skondensowane, słodzone
- 582 Mleko sojowe
- 653 Mleko zagęszczone, odtłuszczone
- 652 Mleko zagęszczone, pełnotłuszczowe
- 333 Morele, połówki, puszkowane, gęsty syrop
- 334 Morele, połówki, puszkowane, w zalewie
- 335 Morele, suszone
- 332 Morele, świeże
- 636 Mrożona polewa z bitej śmietany
- 637 Mrożony jogurt czekoladowy
- 638 Mrożony jogurt waniliowy
- 331 Mus jabłkowy, puszkowany, niesłodzony
- 330 Mus jabłkowy, puszkowany, słodzony
- 942 Musztarda, gotowa, zwykła
- 764 Nachos z serem, fast food
- 319 Nać rzepy, mrożona, gotowana, osuszona
- 318 Nać rzepy, świeża, gotowana, osuszona
- 346 Nadzienie placka wiśniowego, puszkowane
- 061 Naleśniki amerykańskie, gotowa mieszanka
- 062 Naleśniki amerykańskie, mieszanka, z 2% mleka, jaja i olej
- 060 Naleśniki amerykańskie, mrożone, gotowe
- 969 Napój czekoladowy w proszku
- 962 Napój imbirowy
- 964 Napój limonkowy
- 965 Napój limonkowy, dietetyczny
- 967 Napój pomarańczowy
- 963 Napój winogronowy
- 992 Napój winogronowy
- 579 Nasiona sezamu
- 581 Nasiona soi, suche, ugotowane
- 369 Nektarynki, świeże
- 555 Nerkowce, solone, pieczone na oleju
- 554 Nerkowce, solone, pieczone na sucho
- 943 Nutella
- 949 Ocet jabłkowy
- 950 Ocet, destylowany
- 269 Ogórek kiszony z koprem
- 219 Ogórek zielony, obrany
- 220 Ogórek zielony, ze skórką
- 498 Okoń, morski, gotowany, suszony na ciepło
- 497 Okoń, słodkowodny, gotowany, suszony na ciepło
- 791 Olej Canola
- 792 Olej kukurydziany
- 372 Oliwki czarne, dojrzałe, puszkowane
- 371 Oliwki zielone, marynowane
- 596 Omlet, zwykły
- 517 Omulek, gotowany
- 552 Orzechy brazylijskie, w skorupkach
- 561 Orzechy laskowe, posiekane
- 564 Orzechy makadamia, prażone na sucho, solone
- 574 Orzechy pekan, połówki
- 706 Orzechy w czekoladzie
- 588 Orzechy włoskie, posiekane
- 732 Orzechy, mieszanka, smażone na oleju, solone
- 703 Orzechy, mieszanka, solone
- 575 Orzeszki piniowe, w łuskach
- 583 Orzeszki sojowe, prażone na sucho
- 566 Orzeszki ziemne, prażone na oleju
- 569 Orzeszki ziemne, prażone na oleju, solone
- 565 Orzeszki ziemne, prażone na sucho
- 568 Orzeszki ziemne, prażone na sucho, niesolone
- 567 Orzeszki ziemne, prażone na sucho, solone
- 518 Ostryga, surowa
- 519 Ostryga, w panierce, smażona
- 059 Otręby owsiane, nieugotowane
- 756 Paluszki
- 121 Paluszki chlebowe
- 509 Paluszki rybne, w panierce, mrożone, podgrzane
- 829 Pałeczki sera mozzarella
- 840 Pancakes z masłem i syropem
- 373 Papaja, świeża
- 261 Papryczka chili zielona lub czerwona, świeża
- 260 Papryka bananowa, świeża
- 263 Papryka ostra jalapeno, puszkowana
- 266 Papryka słodka, czerwona lub zielona, gotowana, osuszona
- 264 Papryka słodka, czerwona lub zielona, świeża
- 255 Pasternak, gotowany, osuszony
- 489 Pastrami, wołowina, wędzona
- 451 Pate de foi gras (wątróbki gęsie)
- 680 Pączek
- 681 Pączek na zakwasie drożdżowym z polewą
- 490 Pepperoni, wołowina, wieprzowina
- 577 Pestki dyni, prażone, solone
- 691 Pianki z cukru, małe
- 692 Pianki z cukry, zwykłe
- 086 Pieczone ziemniaki, z serem, fast food
- 103 Pieczywo czosnkowe
- 010 Pieczywo francuskie
- 035 Pieczywo kukurydziane, mieszanka
- 036 Pieczywo kukurydziane, według przepisu, 2% mleka
- 430 Piersi z kurczaka, pieczone
- 429 Piersi z kurczaka, smażone
- 452 Pierś z indyka, mięso i skóra, pieczona
- 254 Pietruszka, świeża
- 576 Pistacje, prażone na sucho, solone, w skorupkach
- 968 Piwo korzenne
- 954 Piwo, jasne
- 953 Piwo, zwykłe
- 786 Pizza pepperoni, mrożona, upieczona
- 788 Pizza z mięsem i warzywami, mrożona, upieczona
- 866 Pizza, pepperoni
- 865 Pizza, z serem
- 781 Placek brzoskwiniowy
- 072 Placek z dyni
- 066 Placek z jabłkami / szarlotka
- 067 Placek z jagodami
- 069 Placek z kremem czekoladowymi
- 071 Placek z pekanami
- 068 Placek z wiśniami
- 839 Placki ziemniaczane

- 280 Placki ziemniaczane, domowej roboty
 279 Placki ziemniaczane, mrożone
 284 Placki ziemniaczane, przepis domowy
 114 Płatki kukurydziane typu General Mills, wszystkie rodzaje
 115 Płatki kukurydziane typu Kellogg's
 095 Płatki owsiane z jabłkiem i cynamonem, typu instant
 096 Płatki owsiane z syropem klonowym i brązowym cukrem, typu instant
 097 Płatki owsiane, zwyczajne, błyskawiczne lub typu instant, niewzbogacone
 094 Płatki owsiane, zwykłe, typu instant, wzbogacone
 141 Płatki pszenne
 136 Płatki ryżowe typu Rice Krispies
 104 Płatki śniadaniowe Cheerios
 105 Płatki śniadaniowe kukurydziane, Chex
 106 Płatki śniadaniowe miodowo-orzechowe, Chex
 140 Płatki śniadaniowe pełnoziarniste, wszystkie
 109 Płatki śniadaniowe pszenne, Chex
 108 Płatki śniadaniowe ryżowe, Chex
 129 Płatki śniadaniowe typu 100% Natural, z otrębami, miodem i rodzynekami, niska zawartość tłuszczu
 128 Płatki śniadaniowe typu 100% Natural, z otrębami, miodem i rodzynekami
 101 Płatki śniadaniowe typu Apple Jack
 102 Płatki śniadaniowe typu Basic 4
 110 Płatki śniadaniowe typu Cinnamon Life
 111 Płatki śniadaniowe typu Cocoa Krispies
 112 Płatki śniadaniowe typu Cocoa Puffs
 116 Płatki śniadaniowe typu Corn Pops
 117 Płatki śniadaniowe typu Crispix
 118 Płatki śniadaniowe typu Froot Loops
 119 Płatki śniadaniowe typu Frosted Flakes
 120 Płatki śniadaniowe typu Frosted Mini Wheats
 122 Płatki śniadaniowe typu Golden Graham
 123 Płatki śniadaniowe typu Honey Nut Cheerios
 124 Płatki śniadaniowe typu Honey Nut Cluster
 127 Płatki śniadaniowe typu Nature Valley, Granola
 130 Płatki śniadaniowe typu Product 19
 133 Płatki śniadaniowe typu Raisin Bran, General Mills
 134 Płatki śniadaniowe typu Raisin Bran, Kellogg's
 135 Płatki śniadaniowe typu Raisin Nut Bran
 137 Płatki śniadaniowe typu Shredded Wheat
 138 Płatki śniadaniowe typu Special K
 139 Płatki śniadaniowe typu Toasted Oatmeal Honey Nut, Quaker
 107 Płatki śniadaniowe wielozbożowe, Chex
 100 Płatki śniadaniowe z jabłkiem i cynamonem
 113 Płatki śniadaniowe z otrębów pszennych
 125 Płatki śniadaniowe, Kix
 126 Płatki śniadaniowe, Life
 952 Pochrzyn (meksykański słodki ziemniak), surowy
 772 Polewa czekoladowa, gotowa do spożycia
 773 Polewa waniliowa, gotowa do spożycia
 470 Polędwica wieprzowa, pieczona, chuda
 370 Pomarańcze, świeże, bez skórki i pestek
 311 Pomidory całe, puszkowane
 310 Pomidory cherry
 316 Pomidory duszone, puszkowane
 314 Pomidory, pasta, puszkowane
 312 Pomidory, suszone, zwykłe
 309 Pomidory, świeże
 991 Poncz owocowy
 748 Popcorn, beztłuszczowy, niesolony
 750 Popcorn, karmelowy z orzeszkami
 749 Popcorn, na oleju, solony
 751 Popcorn, serowy
 234 Por, gotowany, osuszony
 349 Porzeczki, suszone
 757 Preclle zwinięte
 927 Proszek do pieczenia, fosforany proste
 928 Proszek do pieczenia, niska zawartość sodu
 926 Proszek do pieczenia, sól, siarczan glinu
 528 Przegrzebek, gotowany na parze
 527 Przegrzebek, gotowany, smażony w panierce
 932 Przyprawa chili
 532 Pstrąg, pieczony lub grillowany
 132 Pszenica dmuchana
 282 Puree ziemniaczane, przepis domowy, z mlekiem
 283 Puree ziemniaczane, przepis domowy, z mlekiem i margaryną
 281 Puree ziemniaczane, w proszku, mleko, masło, sól
 797 Rabarbar, mrożony, pieczony z cukrem
 395 Rabarbar, mrożony, ugotowany z cukrem
 820 Ravioli wołowe w sosie pomidorowo-mięsny, w puszcze
 696 Reese's (ciastka orzechowo-maślane)
 707 Rodzynek w czekoladzie
 392 Rodzynek, bez nasion
 002 Rogal z cynamonem i rodzynekami
 003 Rogal z jajkiem
 001 Rogal, zwykły
 221 Rogale Croissant
 884 Rosół drobiowy z makaronem (instant)
 894 Rosół warzywny (puszka)
 898 Rosół warzywny, chudy (puszka)
 883 Rosół wołowy z makaronem (instant)
 908 Rosół wołowy, domowy
 896 Rosół z kurczaka, chudy (puszka)
 908 Rosół z kurczaka, domowy
 893 Rosół z makaronem (puszka)
 906 Rosół z makaronem odwodniona, przygotowane z wodą
 897 Rosół z makaronem, chudy (puszka)
 416 Rostbef wołowy, pieczony, mięso chude
 415 Rostbef wołowy, pieczony, mięso chude i tłuste
 249 Róża chińska, mrożona, ugotowana, osuszona
 248 Róża chińska, świeża, gotowana, osuszona
 899 Rybna z małżami, chuda (puszka)
 131 Ryż dmuchany
 831 Ryż po meksykańsku, danie
 153 Ryż, biały długoziarnisty, gotowany
 154 Ryż, biały długoziarnisty, instant / błyskawiczny
 152 Ryż, biały długoziarnisty, surowy
 151 Ryż, brązowy długoziarnisty, gotowany
 157 Ryż, dziki, gotowany
 156 Ryż, gotowany, instant / błyskawiczny
 155 Ryż, surowy, instant / błyskawiczny
 317 Rzepa, gotowana, w kostkach
 290 Rzodkiewka surowa
 492 Salami, wołowina i wieprzowina, suche
 491 Salami, wołowina i wieprzowina, ugotowane
 833 Salisbury stek, danie, mrożone
 239 Sałata listkowa, kawałki, poszatkowana
 238 Sałata listkowa, liść
 236 Sałata lodowa, liście
 237 Sałata lodowa, posiekana / porwana
 240 Sałata rzymska, liść wewnętrzny
 241 Sałata rzymska, posiekana / porwana
 235 Sałata, zwykła, świeża

- 867 Sałatka z kurczakiem, bez sosu
 537 Sałatka z tuńczyka light w oleju, z majonezem
 285 Sałatka ziemniaczana, przepis domowy
 538 Sandacz, szczupak
 020 Sardela w oleju, w puszcze
 526 Sardynki atlantyckie w oleju, puszkowane, odsączone kawałki (z ośmiu)
 206 Seler, gotowany
 204 Seler, świeży
 623 Ser Amerykański, proces pasteryzacji, beztłuszczowy
 622 Ser Amerykański, proces pasteryzacji, zwyczajny
 608 Ser Biały beztłuszczowy
 607 Ser Biały o niskiej zawartości tłuszczu
 606 Ser Biały zwyczajny
 597 Ser błękitny
 148 Ser Brie
 598 Ser Camembert
 599 Ser Cheddar
 600 Ser Cheddar o o niskiej zawartości tłuszczu
 610 Ser Feta
 611 Ser Gouda
 612 Ser Monterey
 613 Ser Mozzarella pełnomleczna
 614 Ser Muenster
 615 Ser Neufchatel
 616 Ser Parmezan
 800 Ser pleśniowy, lekki
 799 Ser pleśniowy, zwyczajny
 174 Ser Provolone
 617 Ser Provolone
 618 Ser Ricotta, pełnomleczny
 619 Ser Ricotta, z odtłuszczonego mleka
 620 Ser Romano
 609 Ser Rozdrobniony
 621 Ser Szwajcarski
 624 Ser Szwajcarski, proces pasteryzacji,
 229 Serce palmy, puszkowa
 675 Sernik
 176 Sernik, bez pieczenia, przygotowany z mieszanki
 946 Serowy warkocz
 868 Shake, czekoladowy
 869 Shake, waniliowy
 039 Skrobina kukurydziana
 324 Słodki ziemniak, pochrzyn, gotowany, opieczony na ruszcie, osuszony, lub upieczony
 075 Słodkie bułeczki z cynamonem i rodzynkami, kupne
 076 Słodkie bułeczki z cynamonem, rozmrożone ciasto, pieczone z lukrem
 307 Słodkie ziemniaki, kandyzowane
 305 Słodkie ziemniaki, pieczone w mundurkach
 308 Słodkie ziemniaki, puszkowane, w syropie, osuszone
 306 Słodkie ziemniaki, ugotowane bez skórki
 784 Smalec
 506 Smażone placki z mięsa z kraba, z jajkiem, cebulą, margaryną
 697 Snickers, baton
 563 Soczewica, sucha, ugotowana
 929 Soda do pieczenia
 980 Sok grejpfrutowy, koncentrat, niesłodzony, nierozcieńczony
 981 Sok grejpfrutowy, koncentrat, niesłodzony, rozcieńczony
 976 Sok grejpfrutowy, świeży, biały lub różowy
 978 Sok grejpfrutowy, w puszcze, niesłodzony
 979 Sok grejpfrutowy, w puszcze, słodzony
 974 Sok jabłkowy, koncentrat, nierozcieńczony
 975 Sok jabłkowy, koncentrat, rozcieńczony
 973 Sok jabłkowy, w butelce lub w puszcze
 988 Sok pomarańczowy, nierozcieńczony
 989 Sok pomarańczowy, rozcieńczony
 987 Sok pomarańczowy, schłodzony
 985 Sok pomarańczowy, świeży, wszystkie rodzaje
 986 Sok pomarańczowy, w puszcze, niesłodzony
 313 Sok pomidorowy, w puszcze, solony
 320 Sok warzywny, koktajl, puszkowany
 983 Sok winogronowy, koncentrat, słodzony, nierozcieńczony
 984 Sok winogronowy, koncentrat, słodzony, rozcieńczony
 982 Sok winogronowy, w puszcze lub w butelce
 386 Sok z ananasa, puszkowany, niesłodzony
 361 Sok z cytryny, puszkowany lub w butelce, niesłodzony
 360 Sok z cytryny, świeży
 363 Sok z limonki, puszkowany, niesłodzony
 362 Sok z limonki, świeży
 196 Sok z marchwi, puszkowany
 391 Sok z suszonych śliwek, puszkowany lub w butelce
 730 Solone krakersy, kwadratowe
 644 Sorbet
 802 Sos do sałatek cesarski, lekki
 801 Sos do sałatek cesarski, zwyczajny
 803 Sos do sałatek Coleslaw
 805 Sos do sałatek francuski, lekki
 804 Sos do sałatek francuski, zwyczajny
 815 Sos do sałatek rosyjski, lekki
 814 Sos do sałatek rosyjski, zwyczajny
 807 Sos do sałatek włoski, lekki
 806 Sos do sałatek włoski, zwyczajny
 828 Sos do sałatek, ranch, beztłuszczowy
 798 Sos do sałatek, tysiąca wysp, beztłuszczowy
 553 Sos do sałatki, majonezowy, typu Miracle Whip, light
 550 Sos do sałatki, majonezowy, typu Miracle Whip, zwykły
 913 Sos enchilada
 911 Sos gotowy Barbecue
 917 Sos gotowy do spaghetti
 915 Sos gotowy Salsa
 912 Sos gotowy Serowy
 918 Sos gotowy słodko-kwaśny
 916 Sos gotowy sojowy
 919 Sos gotowy Teriyaki
 920 Sos gotowy Worcestershire
 315 Sos pomidorowy, puszkowany
 813 Sos ranch, beztłuszczowy
 812 Sos ranch, lekki
 811 Sos ranch, zwyczajny
 914 Sos serowy do nacho
 923 Sos własny grzybowy (puszka)
 921 Sos własny wołowy (puszka)
 924 Sos własny z indyka (puszka)
 922 Sos własny z kurczaka (puszka)
 348 Sos żurawinowy, słodzony, puszkowany
 834 Spaghetti Bolognese, mrożone, Healthy Choice
 650 Spaghetti z klopsami w sosie pomidorowym, mrożone
 654 Spaghetti z klopsami w sosie pomidorowym, w puszcze
 065 Spód z kruchego ciasta z krakersami graham
 064 Spód z kruchego ciasta, mrożony, upieczony
 063 Spód z kruchego ciasta, upieczony, według przepisu
 794 Stek wieprzowy, ugotowany, grillowany
 821 Stek wołowy, w puszcze

419	Stek z polędwicy wołowej, pieczony, mięso chude	534	Tuńczyk light w oleju, puszkowany, odsączone kawałki
257	Strąki groszku, mrożone, gotowane, osuszone	535	Tuńczyk light w wodzie, puszkowany, odsączone kawałki
256	Strąki groszku, świeże, gotowane, osuszone	533	Tuńczyk, pieczony lub grillowany
595	Substytut jajka, w płynie	601	Twaróg
835	Suflet szpinakowy, przygotowany w domu	605	Twaróg beztłuszczowy
499	Sum w panierce smażyony	602	Twaróg kremowy z owocami
852	Surówka coleslaw	604	Twaróg o niskiej zawartości tłuszczu (1%)
210	Surówka z białej kapusty, domowy przepis	603	Twaróg o niskiej zawartości tłuszczu (2%)
483	Suszona wołowina, wędzona	817	Tysiāca wysp, lekki
767	Syrop czekoladowy, chudy	816	Tysiāca wysp, zwyczajny
768	Syrop czekoladowy, typ krówki	724	Wafel waniliowy, o niskiej zawartości tłuszczu
770	Syrop klonowy	729	Wafel żytni, całe ziarna
769	Syrop kukurydziany, lekki	158	Wafle / ciastka ryżowe z brązowego ryżu, zwykle
990	Syrop żurawinowy	270	Warzywa konserwowe, przyprawione na słodko
207	Szczypiorek, świeży	322	Warzywa, mieszanka, mrożone, gotowane, osuszone
253	Szczypiorek, świeży	321	Warzywa, mieszanka, puszkowane, osuszone,
162	Szparagi, mrożone, gotowane osuszone	412	Wątróbka wołowa, smażona
163	Szparagi, pędy, puszkowane, osuszone	496	Wędlina z białego mięsa indyka
161	Szparagi, surowe, gotowane, osuszone	507	Węgorz, gotowany, suszony na ciepło
299	Szpinak mrożony, gotowany, osuszony	832	Wieprzowina z fasolą w sosie pomidorowym, w puszcze
300	Szpinak, puszkowany, osuszony	461	Wieprzowina, bekon kanadyjski, wędzony, ugotowany
297	Szpinak, świeży	460	Wieprzowina, boczek wędzony, ugotowany
298	Szpinak, świeży, gotowany, osuszony	959	Wino, białe
464	Szynka wędzona, chuda i tłusta	957	Wino, czerwone
486	Szynka z miodem, wędzona, ugotowana	958	Wino, różowe/pąsowe
485	Szynka, gotowana, ekstra chuda	357	Winogrona, bezpestkowe, świeże
484	Szynka, gotowana, zwyczajna	705	Wiórki czekoladowe, białe
465	Szynka, pieczony kawałek, mięso chude i tłuste	704	Wiórki czekoladowe, półslodkie
462	Szynka, puszkowana	366	Wiśnie w likierze maraschino, puszkowane, osuszone
463	Szynka, świeża, gotowana, chuda i tłusta	344	Wiśnie, kwaśne, czerwone, drylowane, puszkowane, w wodzie
513	Śledź, marynowany	294	Włoski sos do sałatki, niskotłuszczowy
389	Śliwki suszone, drylowane, nieugotowane	966	Woda sodowa, cytrynowa z kofeiną
390	Śliwki suszone, duszone, niesłodzone	405	Wołowina puszkowana, konserwa
388	Śliwki, świeże	411	Wołowina suszona (suszone mięso)
626	Śmietana do kawy	407	Wołowina zrazowa dolna, mięso chude
625	Śmietana do kawy, ½ mleka + ½ śmietanki	406	Wołowina zrazowa dolna, mięso chude i tłuste
630	Śmietana kwaśna o niskiej zawartości tłuszczu	402	Wołowina zrazowa górna, gotowana, mięso chude
631	Śmietana kwaśna, beztłuszczowa	401	Wołowina zrazowa górna, gotowana, mięso chude i tłuste
629	Śmietana kwaśna, zwykła	404	Wołowina, szponder, duszona, mięso chude
635	Śmietana pod ciśnieniem	403	Wołowina, szponder, duszona, mięso chude i tłuste
633	Śmietana w proszku	410	Wołowina, udziec, 73%, pieczona
634	Śmietana w proszku pełnomleczna	409	Wołowina, udziec, 80%, pieczona
180	Tabliczka białej czekolady	408	Wołowina, udziec, 85%, pieczona
874	Taco, wołowe	099	Wszystkie otręby zbożowe
587	Tahini – pasta sezamowa	900	Zupa z soczewicy, chuda (puszka)
078	Tapioka, perełki, sucha	822	Zapiekanka z kurczaka, mrożona
070	Tarta cytrynowa z bezą	277	Zapiekanka ziemniaczana, domowy przepis, z masłem
863	Tłuczone ziemniaki	276	Zapiekanka ziemniaczana, mieszanka sucha, z masłem
585	Tofu, miękkie	931	Ziarna selera
584	Tofu, twarde	586	Ziarna słonecznika, prażone na sucho, solone
836	Tortellini, makaron z nadzieniem serowym, mrożone	296	Ziarna soi zielonej, gotowane, osuszone
081	Tortilla kukurydziana, gotowa	268	Ziele angielskie, puszkowane
082	Tortilla mączna, gotowa	173	Zielona fasola, mrożona, gotowana, osuszona
838	Tost francuski z masłem	175	Zielona fasola, puszkowana, osuszona
728	Tost melba, zwykły	171	Zielona fasola, surowa, gotowana, osuszona
044	Tosty francuskie, mrożone	287	Ziemniaki w panierce, przepis domowy, z masłem
043	Tosty francuskie, według przepisu, z 2% mleka, usmażone	286	Ziemniaki w panierce, sucha mieszanka, z mlekiem i masłem
398	Truskawki, mrożone, słodzone, rozmrożone	274	Ziemniaki, obrane po gotowaniu
396	Truskawki, świeże, duże	275	Ziemniaki, obrane przed gotowaniem
397	Truskawki, świeże, średniej wielkości	272	Ziemniaki, pieczone bez skórki
536	Tuńczyk biały w wodzie, puszkowany, odsączone kawałki	273	Ziemniaki, pieczone, sama skórka

271	Ziemniaki, pieczone, w mundurkach
875	Zupa brokułowo-serowa, zagęszczona
907	Zupa cebulowa odwodniona, przygotowana z wodą
904	Zupa cebulowa, bez przypraw
888	Zupa jarzynowa (instant)
901	Zupa jarzynowa, chuda (puszka)
881	Zupa pomidorowa
890	Zupa pomidorowa (instant)
877	Zupa rybna z małżami
885	Zupa rybna z małżami (instant)
910	Zupa rybna, domowa
051	Zupa szparagowa, skondensowana, puszkowana, gotowana z mlekiem
902	Zupa warzywna, chuda (puszka)
892	Zupa warzywna, wegetariańska (instant)
891	Zupa warzywno-wołowa (instant)
895	Zupa warzywno-wołowa (puszka)
876	Zupa z sera cheddar, zagęszczona
795	Zupa, krem z ziemniaków, zagęszczona, w puszcze, przygotowana z mlekiem
467	Żeberka wieprzowe (grzbiet), gotowane, mięso chude i tłuste
468	Żeberka wieprzowe, gotowane, opieczzone, mięso chude i tłuste
466	Żeberka wieprzowe, pieczone, mięso chude i tłuste
414	Żeberka wołowe, pieczone w piekarniku, mięso chude
413	Żeberka wołowe, pieczone w piekarniku, mięso chude i tłuste
493	Żeberka z jagnięciny, chude mięso, ugotowane, pieczone na ruszcie
690	Żelki
688	Żelkowe misie
347	Żurawina, suszona, słodzona