



# Średnia wartość kaloryczna słodczy i potraw typu *fast food*



Potrawa	Wartość kaloryczna
Frytki (100 g)	235 kcal
Hamburger	255 kcal
Szklanka słodzonych napojów gazowanych (średnio)	100 kcal
Baton czekoladowy	192 kcal
Ciastka biszkoptowe z galaretką i czekoladą (100 g)	327 kcal
Czekolada (jedna kostka)	27 kcal
Krakersy (100 g)	450 kcal
Krem czekoladowy (1 łyżka)	87 kcal
Lody (1 gałka)	39 kcal
Pączek	247 kcal
Popcorn (100 g)	360 kcal
Słone paluszki (100 g)	385 kcal
Wafelki w czekoladzie (100 g)	553 kcal