

1 energia [kcal]	173,6
2 białko [g]	3,8
3 tłuszcz [g]	3,1
4 węglow, og, [g]	33,9
5 węglow, przysw, [g]	31,5
6 błonnik [g]	2,4
7 białko roślin, [g]	3,8
8 białko zwier, [g]	0
9 cukry [g]	0,3
10 fruktoza [g]	0
11 galaktoza [g]	0
12 glukoza [g]	0
13 laktoza [g]	0
14 maltoza [g]	0
15 sacharoza [g]	0,3
16 skrobia [g]	30,9
17 SFA C4:0 [g]	0
18 SFA C6:0 [g]	0
19 SFA C8:0 [g]	0
20 SFA C10:0 [g]	0
21 SFA C12:0 [g]	0
22 SFA C14:0 [g]	0
23 SFA C15:0 [g]	0
24 SFA C16:0 [g]	0,5
25 SFA C17:0 [g]	0
26 SFA C18:0 [g]	0,1
27 SFA C20:0 [g]	0
28 SFA og, [g]	0,7
29 MUFA C14:1 [g]	0
30 MUFA C15:1 [g]	0
31 MUFA C16:1 [g]	0
32 MUFA C17:1 [g]	0
33 MUFA C18:1 [g]	0,8
34 MUFA C20:1 [g]	0
35 MUFA C22:1 [g]	0
36 MUFA og, [g]	0,8
37 PUFA C18:2 n-6 [g]	1,2
38 PUFA C18:3 n-3 [g]	0,1
39 PUFA C18:4 n-3 [g]	0
40 PUFA C20:3 n-6 [g]	0
41 PUFA C20:4 n-6 [g]	0
42 PUFA C20:5 n-3 [g]	0
43 PUFA C22:5 n-3 [g]	0
44 PUFA C22:6 n-3 [g]	0
45 n-3 og, [g]	0,1
46 n-6 og, [g]	1,2
47 PUFA og, [g]	1,3
48 cholesterol [mg]	0
49 kw, tł, trans og, [g]	0
50 sól [mg]	5,6

51 sól [g]	0
52 potas [mg]	103,6
53 wapń [mg]	9,8
54 fosfor [mg]	82,6
55 magnez [mg]	21
56 żelazo [mg]	0,8
57 cynk [mg]	0,4
58 miedź [mg]	0,1
59 mangan [mg]	0,3
60 selen [µg]	0
61 jod [µg]	0
62 wit, A [µg]	19,6
63 retinol [µg]	0
64 beta karoten [µg]	0
65 wit, D [µg]	0,1
66 wit, E [mg]	1
67 wit, K [µg]	0
68 wit, B1 [mg]	0
69 wit, B2 [mg]	0
70 wit, B3 [mg]	1
71 wit, B6 [mg]	0,1
72 foliany [µg]	6,9
73 wit, B12 [µg]	0
74 wit, C [mg]	0
75 izoleucyna [mg]	152,6
76 leucyna [mg]	268,8
77 lizyna [mg]	113,4
78 metionina [mg]	67,2
79 cystyna [mg]	105
80 met+cys [mg]	172,2
81 fenyloalanina [mg]	197,4
82 tyrozyna [mg]	147
83 fen+tyr [mg]	344,4
84 treonina [mg]	128,8
85 tryptofan [mg]	54,6
86 walina [mg]	210
87 arginina [mg]	140
88 histydyna [mg]	78,4
89 alanina [mg]	141,4
90 kw, asparaginowy [mg]	200,2
91 kw, glutaminowy [mg]	1061,2
92 glicyna [mg]	144,2
93 prolina [mg]	428,4
94 seryna [mg]	172,2
95 alkohol [g]	0
96 woda [g]	98,7
97 GI	30
98 GL	9,5
99 WBT	0,4
100 WW	3,1

101 PRAL	2,1
102 histamina	0
103 kofeina [mg]	0
104 teobromina [mg]	0
105 odpadki [g]	0
106 popiół [g]	0
107 waga rynkowa [g]	140
109 % en, z alkoholu [%]	0
110 % en, z białka [%]	8,7
111 % en, z tłuszczów [%]	16
112 % en, z węglow, [%]	75,3