

SKŁADNIKI	Frytki
energia [kcal]	293,4
białko [g]	3,9
tłuszcz [g]	11,2
węglow, og, [g]	46,1
węglow, przysw, [g]	41,9
błonnik [g]	4,1
białko roślin, [g]	4,3
białko zwier, [g]	0
cukry [g]	0,4
fruktoza [g]	0
galaktoza [g]	0
glukoza [g]	0,2
laktoza [g]	0
maltoza [g]	0
sacharoza [g]	0,1
skrobia [g]	30,7
SFA C4:0 [g]	0
SFA C6:0 [g]	0
SFA C8:0 [g]	0
SFA C10:0 [g]	0
SFA C12:0 [g]	0
SFA C14:0 [g]	0
SFA C15:0 [g]	0
SFA C16:0 [g]	1,1
SFA C17:0 [g]	0
SFA C18:0 [g]	0,9
SFA C20:0 [g]	0
SFA og, [g]	2,5
MUFA C14:1 [g]	0
MUFA C15:1 [g]	0
MUFA C16:1 [g]	0
MUFA C17:1 [g]	0
MUFA C18:1 [g]	6,7
MUFA C20:1 [g]	0
MUFA C22:1 [g]	0
MUFA og, [g]	6,8
PUFA C18:2 n-6 [g]	0,5
PUFA C18:3 n-3 [g]	0
PUFA C18:4 n-3 [g]	0
PUFA C20:3 n-6 [g]	0
PUFA C20:4 n-6 [g]	0
PUFA C20:5 n-3 [g]	0
PUFA C22:5 n-3 [g]	0
PUFA C22:6 n-3 [g]	0
n-3 og, [g]	0
n-6 og, [g]	0,5
PUFA og, [g]	0,6
cholesterol [mg]	0
kw, tł, trans og, [g]	0,3

sód [mg]	581,4
sól [g]	1,5
potas [mg]	682,2
wapń [mg]	19,8
fosfor [mg]	162
magnez [mg]	37,8
żelazo [mg]	1,3
cynk [mg]	0,6
miedź [mg]	0,2
mangan [mg]	0,3
selen [µg]	0,9
jod [µg]	0
wit, A [µg]	0
retinol [µg]	0
beta karoten [µg]	3,6
wit, D [µg]	0
wit, E [mg]	0,2
wit, K [µg]	4,7
wit, B1 [mg]	0,2
wit, B2 [mg]	0,1
wit, B3 [mg]	3,5
wit, B6 [mg]	0,3
foliany [µg]	64,8
wit, B12 [µg]	0
wit, C [mg]	22,1
izoleucyna [mg]	136,8
leucyna [mg]	226,8
lizyna [mg]	228,6
metionina [mg]	61,2
cystyna [mg]	61,2
met+cys [mg]	122,4
fenyloalanina [mg]	165,6
tyrozyna [mg]	133,2
fen+tyr [mg]	298,8
treonina [mg]	135
tryptofan [mg]	34,2
walina [mg]	214,2
arginina [mg]	225
histydyna [mg]	79,2
alanina [mg]	158,4
kw, asparaginowy [n	860,4
kw, glutaminowy [m	693
glicyna [mg]	127,8
prolina [mg]	142,2
seryna [mg]	169,2
alkohol [g]	0
woda [g]	116,1
GI	59
GL	24,7
WBT	1,2

WW	4,2
PRAL	-7,7
histamina	0
kofeina [mg]	0
teobromina [mg]	0
waga rynkowa [g]	180
% en, z alkoholu [%]	0
% en, z białka [%]	5,3
% en, z tłuszczów [%]	34,5
% en, z węglow, [%]	60,1