

SKŁADNIKI	Krążki cebulowe
energia [kcal]	248,4
białko [g]	3,7
tłuszcz [g]	12,9
węglow, og, [g]	30,4
węglow, przysw, [g]	28,4
błonnik [g]	2
białko rośl, [g]	4,8
białko zw, [g]	0
cukry [g]	4,6
fruktoza [g]	1,1
galaktoza [g]	0
glukoza [g]	1,2
laktoza [g]	0,1
maltoza [g]	0,6
sacharoza [g]	1,6
skrobia [g]	23
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]	1,3
SFA C17:0 [g]	0
SFA C18:0 [g]	0,5
SFA C20:0 [g]	0
SFA og, [g]	1,9
MUFA C14:1 [g]	0
MUFA C15:1 [g]	0
MUFA C16:1 [g]	0
MUFA C17:1 [g]	0
MUFA C18:1 [g]	2,5
MUFA C20:1 [g]	0
MUFA C22:1 [g]	0
MUFA og, [g]	2,7
PUFA C18:2 n-6 [g]	5,7
PUFA C18:3 n-3 [g]	0,7
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]	0,7
n-6 og, [g]	5,8
PUFA og, [g]	6,9
cholesterol [mg]	0
kw, tł, trans og, [g]	0

sód [mg]	333
sól [g]	0,9
potas [mg]	110,7
wapń [mg]	27,9
fosfor [mg]	63,9
magnez [mg]	15,3
żelazo [mg]	1,1
cynk [mg]	0,4
miedź [mg]	0,1
mangan [mg]	0,3
selen [µg]	5
jod [µg]	0
wit, A [µg]	0
retinol [µg]	0
beta karoten [µg]	0
wit, D [µg]	0
wit, E [mg]	0,4
wit, K [µg]	30,7
wit, B1 [mg]	0,2
wit, B2 [mg]	0,1
wit, B3 [mg]	1,2
wit, B6 [mg]	0,1
foliany [µg]	29,7
wit, B12 [µg]	0
wit, C [mg]	1,4
izoleucyna [mg]	192,6
leucyna [mg]	315
lizyna [mg]	135,9
metionina [mg]	72,9
cystyna [mg]	97,2
met+cys [mg]	170,1
fenyloalanina [mg]	218,7
tyrozyna [mg]	141,3
fen+tyr [mg]	360
treonina [mg]	135
tryptofan [mg]	63
walina [mg]	194,4
arginina [mg]	292,5
histydyna [mg]	98,1
alanina [mg]	154,8
kw, asparaginowy [mg]	221,4
kw, glutaminowy [mg]	1483,2
glicyna [mg]	176,4
prolina [mg]	468,9
seryna [mg]	230,4
alkohol [g]	0
woda [g]	41,7
GI	24
GL	6,8
WBT	1,3

WW	2,8
PRAL	1,1
histamina	0
kofeina [mg]	0
teobromina [mg]	0
waga rynkowa [g]	90
% en, z alkoholu [%]	0
% en, z białka [%]	6
% en, z tłuszczów [%]	46,6
% en, z węglow, [%]	47,4