

SKŁADNIKI	Roladki wołowe z sosem i frytkami z selera
energia [kcal]	572,8
białko [g]	24,4
tłuszcz [g]	35,9
węglow, og, [g]	44,9
węglow, przysw, [g]	30,5
błonnik [g]	14,4
białko rośl, [g]	6,5
białko zw, [g]	17,9
cukry [g]	9,3
fruktoza [g]	1,6
galaktoza [g]	0
glukoza [g]	2
laktoza [g]	0,7
maltoza [g]	0
sacharoza [g]	4,8
skrobia [g]	20,7
SFA C4:0 [g]	0,2
SFA C6:0 [g]	0,1
SFA C8:0 [g]	0,1
SFA C10:0 [g]	0,2
SFA C12:0 [g]	0,3
SFA C14:0 [g]	1,1
SFA C15:0 [g]	0,2
SFA C16:0 [g]	6,8
SFA C17:0 [g]	0,2
SFA C18:0 [g]	3
SFA C20:0 [g]	0,1
SFA og, [g]	12,3
MUFA C14:1 [g]	0,2
MUFA C15:1 [g]	0,1
MUFA C16:1 [g]	0,8
MUFA C17:1 [g]	0,2
MUFA C18:1 [g]	17,2
MUFA C20:1 [g]	0,1
MUFA C22:1 [g]	0
MUFA og, [g]	18,4
PUFA C18:2 n-6 [g]	2,5
PUFA C18:3 n-3 [g]	0,4
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]	0,4
n-6 og, [g]	2,5
PUFA og, [g]	2,9
cholesterol [mg]	127
kw, tł, trans og, [g]	0

sód [mg]	2196,2
sól [g]	5,7
potas [mg]	1284,1
wapń [mg]	169,3
fosfor [mg]	463,2
magnez [mg]	98,9
żelazo [mg]	5,7
cynk [mg]	4,8
miedź [mg]	0,4
mangan [mg]	0,9
selen [µg]	0,1
jod [µg]	114,9
wit, A [µg]	259,4
retinol [µg]	93,1
beta karoten [µg]	977
wit, D [µg]	1,2
wit, E [mg]	4,2
wit, K [µg]	4,8
wit, B1 [mg]	0,2
wit, B2 [mg]	0,7
wit, B3 [mg]	7,7
wit, B6 [mg]	1,1
foliany [µg]	70,3
wit, B12 [µg]	1,6
wit, C [mg]	61,2
izoleucyna [mg]	1189
leucyna [mg]	2000,8
lizyna [mg]	1863,2
metionina [mg]	639,6
cystyna [mg]	349,3
met+cys [mg]	989
fenyloalanina [mg]	1128,2
tyrozyna [mg]	828,4
fen+tyr [mg]	1956,6
treonina [mg]	1115,6
tryptofan [mg]	295,7
walina [mg]	1308,7
arginina [mg]	1533,2
histydyna [mg]	765,6
alanina [mg]	1390,9
kw, asparaginowy [mg]	2458,9
kw, glutaminowy [mg]	4099
glicyna [mg]	1134,7
prolina [mg]	1124,5
seryna [mg]	1063,1
alkohol [g]	0
woda [g]	381,3
GI	40,1
GL	12,2
WBT	4,2

WW	3
PRAL	-2,6
histamina	0
kofeina [mg]	0
teobromina [mg]	0
waga rynkowa [g]	410
% en, z alkoholu [%]	0
% en, z białka [%]	17,1
% en, z tłuszczów [%]	56,5
% en, z węglow, [%]	26,4