

| SKŁADNIKI             | Salatka Burgerowa |
|-----------------------|-------------------|
| energia [kcal]        | 554,1             |
| białko [g]            | 35,7              |
| tłuszcz [g]           | 40,8              |
| węglow, og, [g]       | 13,7              |
| węglow, przysw, [g]   | 10,2              |
| błonnik [g]           | 3,5               |
| białko rośl, [g]      | 2,5               |
| białko zw, [g]        | 33,2              |
| cukry [g]             | 3,6               |
| fruktoza [g]          | 1,2               |
| galaktoza [g]         | 0                 |
| glukoza [g]           | 1                 |
| laktoza [g]           | 0                 |
| maltoza [g]           | 0                 |
| sacharoza [g]         | 1,2               |
| skrobia [g]           | 0,3               |
| SFA C4:0 [g]          | 0                 |
| SFA C6:0 [g]          | 0                 |
| SFA C8:0 [g]          | 0                 |
| SFA C10:0 [g]         | 0                 |
| SFA C12:0 [g]         | 0,1               |
| SFA C14:0 [g]         | 0,6               |
| SFA C15:0 [g]         | 0,1               |
| SFA C16:0 [g]         | 7,8               |
| SFA C17:0 [g]         | 0,2               |
| SFA C18:0 [g]         | 3,6               |
| SFA C20:0 [g]         | 0,1               |
| SFA og, [g]           | 12,7              |
| MUFA C14:1 [g]        | 0,2               |
| MUFA C15:1 [g]        | 0                 |
| MUFA C16:1 [g]        | 1                 |
| MUFA C17:1 [g]        | 0,1               |
| MUFA C18:1 [g]        | 19,2              |
| MUFA C20:1 [g]        | 0,1               |
| MUFA C22:1 [g]        | 0,2               |
| MUFA og, [g]          | 20,9              |
| PUFA C18:2 n-6 [g]    | 4,2               |
| PUFA C18:3 n-3 [g]    | 0,5               |
| 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]           | 0,5               |
| n-6 og, [g]           | 4,2               |
| PUFA og, [g]          | 4,7               |
| cholesterol [mg]      | 287,8             |
| kw, tł, trans og, [g] | 0                 |

|                       |        |
|-----------------------|--------|
| sód [mg]              | 238,8  |
| sól [g]               | 0,6    |
| potas [mg]            | 1047,6 |
| wapń [mg]             | 156,9  |
| fosfor [mg]           | 461,1  |
| magnez [mg]           | 84,2   |
| żelazo [mg]           | 7,5    |
| cynk [mg]             | 6,1    |
| miedź [mg]            | 0,4    |
| mangan [mg]           | 0,5    |
| selen [µg]            | 0,3    |
| jod [µg]              | 5,1    |
| wit, A [µg]           | 353,9  |
| retinol [µg]          | 19,2   |
| beta karoten [µg]     | 422    |
| wit, D [µg]           | 1,9    |
| wit, E [mg]           | 4,8    |
| wit, K [µg]           | 94,8   |
| wit, B1 [mg]          | 0,2    |
| wit, B2 [mg]          | 0,7    |
| wit, B3 [mg]          | 7,7    |
| wit, B6 [mg]          | 0,6    |
| foliany [µg]          | 137,3  |
| wit, B12 [µg]         | 3,1    |
| wit, C [mg]           | 25,7   |
| izoleucyna [mg]       | 1784,1 |
| leucyna [mg]          | 2907,3 |
| lizyna [mg]           | 2953,9 |
| metionina [mg]        | 985,8  |
| cystyna [mg]          | 521    |
| met+cys [mg]          | 1506,8 |
| fenyloalanina [mg]    | 1646,5 |
| tyrozyna [mg]         | 1310,1 |
| fen+tyr [mg]          | 2956,6 |
| treonina [mg]         | 1379,1 |
| tryptofan [mg]        | 431    |
| walina [mg]           | 1923,2 |
| arginina [mg]         | 2258,9 |
| histydyna [mg]        | 1129,5 |
| alanina [mg]          | 2079,7 |
| kw, asparaginowy [mg] | 3250,4 |
| kw, glutaminowy [mg]  | 5543,6 |
| glicyna [mg]          | 1651,2 |
| prolina [mg]          | 1385,6 |
| seryna [mg]           | 1686   |
| alkohol [g]           | 0      |
| woda [g]              | 340    |
| GI                    | 36,3   |
| GL                    | 3,5    |
| WBT                   | 5,1    |

|                       |      |
|-----------------------|------|
| WW                    | 1    |
| PRAL                  | 8,3  |
| histamina             | 0    |
| kofeina [mg]          | 0    |
| teobromina [mg]       | 0    |
| waga rynkowa [g]      | 414  |
| % en, z alkoholu [%]  | 0    |
| % en, z białka [%]    | 25,6 |
| % en, z tłuszczów [%] | 65,9 |
| % en, z węglow, [%]   | 8,6  |