

SKŁADNIKI	Ziemniaki opiekane
energia [kcal]	268,8
białko [g]	5,3
tłuszcz [g]	8,4
węglow, og, [g]	43,6
węglow, przysw, [g]	38,8
błonnik [g]	4,8
białko roślin, [g]	5,3
białko zwier, [g]	0
cukry [g]	3,5
fruktoza [g]	1
galaktoza [g]	0
glukoza [g]	1,2
laktoza [g]	0
maltoza [g]	0
sacharoza [g]	1
skrobia [g]	33,4
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
SFA C17:0 [g]	0
SFA C18:0 [g]	0,2
SFA C20:0 [g]	0,1
SFA og, [g]	1,3
MUFA C14:1 [g]	0
MUFA C15:1 [g]	0
MUFA C16:1 [g]	0,1
MUFA C17:1 [g]	0
MUFA C18:1 [g]	5,5
MUFA C20:1 [g]	0
MUFA C22:1 [g]	0
MUFA og, [g]	5,6
PUFA C18:2 n-6 [g]	0,9
PUFA C18:3 n-3 [g]	0,1
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]	0,1
n-6 og, [g]	0,9
PUFA og, [g]	1,1
cholesterol [mg]	0
kw, tł, trans og, [g]	0

sód [mg]	804,2
sól [g]	2,1
potas [mg]	1238,4
wapń [mg]	57,6
fosfor [mg]	164,6
magnez [mg]	73,5
żelazo [mg]	3
cynk [mg]	1
miedź [mg]	0,4
mangan [mg]	0,5
selen [µg]	0,1
jod [µg]	46,6
wit, A [µg]	7,2
retinol [µg]	0
beta karoten [µg]	13,2
wit, D [µg]	0
wit, E [mg]	1,2
wit, K [µg]	11,8
wit, B1 [mg]	0,2
wit, B2 [mg]	0,1
wit, B3 [mg]	3,6
wit, B6 [mg]	0,5
foliany [µg]	64,9
wit, B12 [µg]	0
wit, C [mg]	28,8
izoleucyna [mg]	166,6
leucyna [mg]	245,7
lizyna [mg]	267,4
metionina [mg]	77,9
cystyna [mg]	60,1
met+cys [mg]	138
fenyloalanina [mg]	203,3
tyrozyna [mg]	120,7
fen+tyr [mg]	324
treonina [mg]	168
tryptofan [mg]	52,1
walina [mg]	257,6
arginina [mg]	251,5
histydyna [mg]	86,9
alanina [mg]	157,3
kw, asparaginowy [mg]	1188,5
kw, glutaminowy [mg]	871,3
glicyna [mg]	144
prolina [mg]	159,7
seryna [mg]	184,9
alkohol [g]	0
woda [g]	168,8
GI	86
GL	33,4
WBT	1

WW	3,9
PRAL	-20
histamina	0
kofeina [mg]	0
teobromina [mg]	0
waga rynkowa [g]	180
% en, z alkoholu [%]	0
% en, z białka [%]	8,1
% en, z tłuszczów [%]	29
% en, z węglow, [%]	62,9