

Tabela wartości odżywczych

POTRAWA	WARTOŚĆ ENERGETYCZNA					TŁUSZCZ		NASYCONÉ KWASY TŁUSZCZOWE				WĘGLOWODANY				CUKRY			BŁONNIK		BIAŁKO			SÓL		
	Średnia waga porcji (g)	Wartość kaloryczna porcji [kcal]	Wartość kaloryczna porcji [KJ]	RWS	Wartość kaloryczna [kcal/100g]	Wartość energetyczna [KJ/100g]	Zawartość tłuszczu w porcji [g]	RWS	Zawartość tłuszczu [g/100 g]	Zawartość kwasów tłuszczowych nasyconych w porcji [g]	RWS	Zawartość kwasów tłuszczowych nasyconych [g/100 g]	Zawartość węglowodanów ogółem w porcji [g]	RWS	Zawartość węglowodanów ogółem [g/100 g]	Zawartość cukrów w porcji [g]	RWS	Zawartość cukrów ogółem [g/100 g]	Zawartość błonnika w porcji [g]	Zawartość błonnika [g/100 g]	Zawartość białka w porcji [g]	RWS	Zawartość białka [g/100 g]	Zawartość soli w Porcji [g]	RWS	Zawartość soli [g/100 g]
PIZZA																										
Margherita	429	1248,4	5216,6	62%	291	1216	61,3	88%	14,3	26,2	131%	6,1	118,8	46%	27,7	9,4	4%	2,2	12,9	3	54,5	109%	12,7	6,4	107%	1,5
Salame	463	1185,3	4978,2	59%	256	1075	52,8	75%	11,4	19	95%	4,1	136,6	53%	29,5	13,4	5%	2,9	13,4	2,9	51,9	104%	11,2	5,1	85%	1,1
Classic	503	1187,1	4979,7	59%	236	990	53,3	76%	10,6	22,1	111%	4,4	125,8	48%	25	16,6	6%	3,3	14,1	2,8	52,3	105%	10,4	5,5	92%	1,1
Contadino	510	1208,7	5064,3	60%	237	993	52	74%	10,2	21,4	107%	4,2	127,5	49%	25	21,4	8%	4,2	13,3	2,6	57,6	115%	11,3	6,6	111%	1,3
Vegetariane	567	1122,7	4711,8	56%	198	831	49,3	70%	8,7	20,4	102%	3,6	118,5	46%	20,9	15,3	6%	2,7	15,9	2,8	51	102%	9	6,8	113%	1,2
Romana	484	1287,4	5396,6	64%	266	1115	66,3	95%	13,7	29	145%	6	113,7	44%	23,5	9,2	4%	1,9	14,5	3	59,5	119%	12,3	6,8	113%	1,4
Mediterraneo	549	1356	5671,2	68%	247	1033	70,3	100%	12,8	30,7	154%	5,6	108,2	42%	19,7	8,8	3%	1,6	14,3	2,6	71,9	144%	13,1	8,8	146%	1,6
Hawaii	491	1281,5	5356,8	64%	261	1091	63,3	90%	12,9	27	135%	5,5	121,3	47%	24,7	9,8	4%	2	15,2	3,1	56	112%	11,4	6,4	106%	1,3
Fromaggi di fantasia	521	1464	6121,8	73%	281	1175	76,6	109%	14,7	34,4	172%	6,6	120,4	46%	23,1	9,4	4%	1,8	14,6	2,8	71,9	144%	13,8	7,8	130%	1,5
Millennium	486	1219,9	5107,9	61%	251	1051	57,3	82%	11,8	24,8	124%	5,1	114,2	44%	23,5	19,2	7%	3,9	14,1	2,9	60,8	122%	12,5	6,8	113%	1,4
Capitano	503	1217,3	5090,4	61%	242	1012	53,8	77%	10,7	22,1	111%	4,4	123,7	48%	24,6	16,1	6%	3,2	13,6	2,7	58,9	118%	11,7	6	101%	1,2
Messicano	500	1140	4800	57%	228	960	50,5	72%	10,1	22,5	113%	4,5	123	47%	24,6	10,3	4%	2,1	12	2,4	49	98%	9,8	7	117%	1,4
Broccoli	576	1445,8	6042,3	72%	251	1049	77,2	110%	13,4	35,1	176%	6,1	125	48%	21,7	12,2	5%	2,1	13,8	2,4	62,2	124%	10,8	8,1	134%	1,4
Platito Veloce	553	1255,3	5259	63%	227	951	55,9	80%	10,1	29,9	149%	5,4	131,6	51%	23,8	12,9	5%	2,3	11,6	2,1	56,4	113%	10,2	7,2	120%	1,3
Toscana	553	1432,3	6000,1	72%	259	1065	70,8	101%	12,8	31,5	158%	5,7	132,2	51%	23,9	13	5%	2,3	15,5	2,8	66,9	134%	12,1	7,7	139%	1,4
Familiare	423	871,4	3642	44%	206	861	41	59%	9,7	17,8	89%	4,2	81,8	32%	19,8	8,5	3%	2	12,7	3	40,6	81%	9,6	5,8	97%	1,8
Delizioso	572	1119,1	4710,7	56%	196	824	30	43%	5,2	14,9	75%	2,6	146,8	56%	25,7	22	8%	3,8	19,2	3,4	56,1	112%	9,8	6,2	103%	1,08
Spinaci	335	1055,3	4422	53%	315	1320	42,3	60%	12,6	21,7	109%	6,5	101,3	39%	30,2	12	5%	3,6	11,5	3,4	61,5	123%	18,4	4,6	76%	1,36
Carni	400	1032	4332	52%	258	1083	31,2	45%	7,8	17,7	89%	4,4	133,2	51%	33,3	22,4	9%	5,6	13,2	3,3	47,6	95%	11,9	5,1	85%	1,28
Frutti Dimare	474	1028,6	4332,4	51%	217	914	30,7	44%	6,5	16,7	83%	3,5	127,8	49%	27	18,8	7%	4	14,4	3	53,6	107%	11,3	4,6	77%	0,97
Staropolska	383	980,5	4113,4	49%	256	1074	33,4	48%	8,7	17	85%	4,4	119,2	46%	31,1	12,4	5%	3,2	11,3	3	44,7	89%	11,7	5,5	91%	1,43
Biała Dama	423	1218,2	5097,2	61%	288	1205	51,5	74%	12,2	25,4	127%	6	113,6	44%	26,9	15,2	6%	3,6	16,3	3,9	66,5	133%	15,7	6,3	106%	1,5
SALATKI																										
Grecka	239	433	1788	22%	181	748	35,1	50%	14,7	6	30%	2,5	5,7	2%	2,4	2,2	1%	0,9	6	2,5	20,1	40%	8,4	1,9	32%	0,8
Caprese	240	187	775	9%	78	323	11,8	17%	4,9	1,2	6%	0,5	5,5	2%	2,3	1,7	1%	0,7	5,3	2,2	12	24%	5	2,2	36%	0,9
Z kurczakiem	366	794	3323	40%	217	908	45,8	65%	12,5	13,2	66%	3,6	52,7	20%	14,4	7	3%	1,9	5,9	1,6	36,2	72%	9,9	4	67%	1,1
POTRAWY Z PIECA																										
Brokułowa	375	1185	4977	59%	316	1327	70,1	100%	18,7	26,6	133%	7,1	75,4	29%	20,1	10,9	4%	2,9	7,9	2,1	28,5	57%	7,6	3	50%	0,8
Penne	342	571	2404	29%	167	703	25,3	36%	7,4	9,9	50%	2,9	60,9	23%	17,8	8,6	3%	2,5	10,9	3,2	25,3	51%	7,4	3,4	57%	1
MAKARONY																										
Spaghetti pomidorowe	376	786	3290	39%	209	875	49,6	71%	13,2	26,3	132%	7	62,4	24%	16,6	8,3	3%	2,2	6	1,6	22,9	46%	6,1	3	50%	0,8
Spagetti Aglio Olio	408	918	3823	46%	225	937	60,8	87%	14,9	30,2	151%	7,4	74,3	29%	18,2	9,8	3%	2,4	7,3	1,8	18,8	38%	4,6	2,4	41%	0,6
Spagetti carbonara	572	950	3998	47%	166	699	35,5	51%	6,2	17,2	86%	3	99	38%	17,3	12,6	5%	2,2	17,2	3	58,9	118%	10,3	5,7	95%	1
Farfale Frutti Dimare	428	813	3424	41%	190	800	33,8	48%	7,9	13,3	66%	3,1	83	32%	19,4	10,7	4%	2,5	12	2,8	44,9	90%	10,5	2,6	43%	0,6
PIEROGI																										
Ruskie	457	823	3437	41%	180	752	46,6	67%	10,2	26,5	133%	5,8	55,8	21%	12,2	8,2	3%	1,8	4,1	0,9	36,1	72%	7,9	0,5	8%	0,1
Z kapustą i grzybami	450	621	2583	31%	138	574	49,1	70%	10,9	22,1	110%	4,9	49,1	19%	10,9	7,2	3%	1,6	9,9	2,2	28,8	58%	6,4	4,1	68%	0,9
Z mięsem	440	528	2213	26%	120	503	26,4	38%	6	5,3	26%	1,2	38,7	15%	8,8	4,8	2%	1,1	10,6	2,4	29	58%	6,6	4,4	73%	1
COŚ NA SZYBKO																										
Pieczynko czosnkowe	144	518	2176	26%	360	1511	23,2	33%	16,1	17,1	86%	11,9	51,6	20%	35,8	1,3	0%	0,9	4	2,8	20,4	41%	14,2	3,5	58%	2,4
Crostini	98	328	1380	16%	335	1408	13,4	19%	13,7	9	45%	9,2	45,2	17%	46,1	1,2	0%	1,2	2,7	2,8	6,8	14%	6,9	2,4	39%	2,4
Tosty	264	502	1774	25%	190	672	22,4	32%	8,5	9,5	48%	3,6	38,5	15%	14,6	7,1	3%	2,7	4	1,5	22,2	44%	8,4	2,6	44%	1
Skrydełka HOT WINGS	236	413	1722	21%	184	769	26,5	38%	11,8	7,8	39%	3,5	3,9	2%	1,7	0,5	0%	0,2	3,5	1,6	37,1	74%	15,7	2,4	40%	1,1
Frytki z kełtchupem	200	304	1274	15%	152	637	7,6	11%	3,8	0,8	4%	0,4	50,6	19%	25,3	50,4	19%	25,2	2,9	5,2	10%	2,6	1,4	23%	0,7	
Kurczak nuggets	220	649	2713	32%	295	1233	48,4	69%	22	10,6	53%	4,8	36,7	14%	16,7	3,1	1%	1,4	2,6	1,2	19,4	39%	8,8	3,7	62%	1,7
KAWA																										
Biała	140	19,6	81,2	1%	14	58	0,9	1%	0,64	0,6	3%	0,4	1,3	1%	0,94	1,3	1%	0,94			0,9	2%	0,64	0	1%	0,03
Latte	220	228,8	954,8	11%	104	434	11,9	17%	5,4	7,5	37%	3,4	18	7%	8,2	18	7%	8,2			12,1	24%	5,5	0,6	10%	0,28
Capuchino	140	70	291,2	4%	50	208	3,5	5%	2,5	2,2	11%	1,6	5,6	2%	4	5,6	2%	4			3,6	7%	2,6	0,2	3%	0,13
Mrożona z lodem	170	974,1	4071,7	49%	573	2395,14	18,5	26%	10,9				192,1	74%	113	183,3	70%	107,8			8,2	16%	4,8			
NALEŚNIKI OBIADOWE																										
Zestaw 1	638	1853,8	7755,1	93%	291	1216	84,7	121%	13,3	52,9	264%	8,3	150,2	58%	23,5	17,1	7%	2,7	20,8	3,3	111,7	223%	17,5	8	133%	1,25
Zestaw 2	650	1664,9	6988,3	83%	256	1075	67	96%	10,3	40	200%	6,2	171,1	66%	26,3	21,6	8%	3,3	15,1	2,3	86,9	174%	13,4	7,5	125%	1,16