

Wartości odżywcze PH Polska 03/2017 - dane na podstawie badań w akredytowanym laboratorium lub obliczone z tabeli wartości odżywczych.

Produkt	WARTOŚCI ENERGETYCZNA				TUSZCZ				NASYCONE KWASY TŁUSZCZOWE				WĘGLOWODANY				CIUKRY				BIAŁKO				SÓL					
	Waga w porcji [g]	Wartość kaloryczna [kcal]	Wartość kaloryczna [kcal/100 g]	RWS*	Wartość energetyczna [kJ/100 g]	Zawartość tłuszczu w porcji [g]	RWS	Zawartość tłuszczu [g/100 g]	Zawartość kwasów tłuszczowych w porcji [g]	RWS	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 białka w porcji [g]	RWS	Zawartość białka [g/100 g]	Zawartość soli w porcji [g]	RWS	Zawartość soli [g/100 g]	Zawartość sodu w porcji [g]	RWS	Zawartość sodu [g/100 g]	Zawartość potasu w porcji [g]	RWS			
																												70	20	250
<b>Przetwory</b>																														
Przebieżone czosnkowo z serem (40 g)	144	518	2176	26%	360	1511	23,2	33%	16,1	17,1	86%	11,9	51,6	20%	35,8	1,3	0%	6,9	4,0	2,8	20,4	41%	14,2	3,5	58%	2,40				
Przebieżone czosnkowo bez sera (30 g)	88	308	1380	16%	215	1408	14,4	18%	13,7	9,0	45%	17,7	45,2	17%	46,1	1,4	0%	4,2	7,7	2,8	12,8	46%	6,9	2,4	39%	1,40				
Przebieżone czosnkowo (30 g)	200	298	1230	15%	480	1512	22,2	25%	11,1	10,4	52%	5,3	2,2	3%	0,2	0%	0,1	4,4	2,7	1,4	27,4	35%	8,7	2,6	40%	1,10				
Przebieżone czosnkowo (30 g)	336	413	1774	21%	184	160	26,5	34%	14,8	18,8	30%	3,5	1,3	1,7	0,5	0%	0,2	1,5	2,7	1,5	23,6	15,7	7,4	2,6	40%	1,10				
Salce smakowe	264	302	1274	25%	190	872	22,4	32%	8,5	9,5	48%	3,6	18,5	10%	14,6	7,4	3%	2,7	4,0	1,4	22,2	45%	8,4	2,6	45%	1,10				
Salce z czosnkiem	241	832	3475	42%	337	1407	31,4	39%	25,8	20,0	100%	8,1	51,6	20%	20,9	6,2	3%	2,7	3,7	1,5	29,3	79%	15,9	3,2	40%	1,10				
Salce z czosnkiem i kurkumą	220	649	2713	32%	295	1233	48,4	62%	32,0	10,6	53%	4,8	36,2	14%	26,7	3,3	1%	2,4	2,6	1,2	19,4	39%	8,8	3,7	62%	1,70				
Smaki czosnkowe	200	236	954	14%	138	577	9,8	13%	4,5	1,8	5%	0,5	15%	0%	0,0	0%	0,1	1,0	3,5	3,0	10%	2,5	0,8	1%	1%					
Smaki czosnkowo (14 g)	164	309	1245	16%	142	545	9,3	13%	4,0	1,7	6%	0,4	21,6	8%	13,2	18,2	7%	11,1	4,1	2,5	9,7	19%	5,8	1,3	21%	0,78				
Smaki czosnkowo (14 g)	164	309	1245	16%	142	545	9,3	13%	4,0	1,7	6%	0,4	21,6	8%	13,2	18,2	7%	11,1	4,1	2,5	9,7	19%	5,8	1,3	21%	0,78				
Smaki czosnkowo (14 g)	164	309	1245	16%	142	545	9,3	13%	4,0	1,7	6%	0,4	21,6	8%	13,2	18,2	7%	11,1	4,1	2,5	9,7	19%	5,8	1,3	21%	0,78				
Smaki czosnkowo (14 g)	164	309	1245	16%	142	545	9,3	13%	4,0	1,7	6%	0,4	21,6	8%	13,2	18,2	7%	11,1	4,1	2,5	9,7	19%	5,8	1,3	21%	0,78				
Smaki czosnkowo (14 g)	164	309	1245	16%	142	545	9,3	13%	4,0	1,7	6%	0,4	21,6	8%	13,2	18,2	7%	11,1	4,1	2,5	9,7	19%	5,8	1,3	21%	0,78				
Smaki czosnkowo (14 g)	164	309	1245	16%	142	545	9,3	13%	4,0	1,7	6%	0,4	21,6	8%	13,2	18,2	7%	11,1	4,1	2,5	9,7	19%	5,8	1,3	21%	0,78				
Smaki czosnkowo (14 g)	164	309	1245	16%	142	545	9,3	13%	4,0	1,7	6%	0,4	21,6	8%	13,2	18,2	7%	11,1	4,1	2,5	9,7	19%	5,8	1,3	21%	0,78				
Smaki czosnkowo (14 g)	164	309	1245	16%	142	545	9,3	13%	4,0	1,7	6%	0,4	21,6	8%	13,2	18,2	7%	11,1	4,1	2,5	9,7	19%	5,8	1,3	21%	0,78				
Smaki czosnkowo (14 g)	164	309	1245	16%	142	545	9,3	13%	4,0	1,7	6%	0,4	21,6	8%	13,2	18,2	7%	11,1	4,1	2,5	9,7	19%	5,8	1,3	21%	0,78				
Smaki czosnkowo (14 g)	164	309	1245	16%	142	545	9,3	13%	4,0	1,7	6%	0,4	21,6	8%	13,2	18,2	7%	11,1	4,1	2,5	9,7	19%	5,8	1,3	21%	0,78				
Smaki czosnkowo (14 g)	164	309	1245	16%	142	545	9,3	13%	4,0	1,7	6%	0,4	21,6	8%	13,2	18,2	7%	11,1	4,1	2,5	9,7	19%	5,8	1,3	21%	0,78				
Smaki czosnkowo (14 g)	164	309	1245	16%	142	545	9,3	13%	4,0	1,7	6%	0,4	21,6	8%	13,2	18,2	7%	11,1	4,1	2,5	9,7	19%	5,8	1,3	21%	0,78				
Smaki czosnkowo (14 g)	164	309	1245	16%	142	545	9,3	13%	4,0	1,7	6%	0,4	21,6	8%	13,2	18,2	7%	11,1	4,1	2,5	9,7	19%	5,8	1,3	21%	0,78				
Smaki czosnkowo (14 g)	164	309	1245	16%	142	545	9,3	13%	4,0	1,7	6%	0,4	21,6	8%	13,2	18,2	7%	11,1	4,1	2,5	9,7	19%	5,8	1,3	21%	0,78				
Smaki czosnkowo (14 g)	164	309	1245	16%	142	545	9,3	13%	4,0	1,7	6%	0,4	21,6	8%	13,2	18,2	7%	11,1	4,1	2,5	9,7	19%	5,8	1,3	21%	0,78				
Smaki czosnkowo (14 g)	164	309	1245	16%	142	545	9,3	13%	4,0	1,7	6%	0,4	21,6	8%	13,2	18,2	7%	11,1	4,1	2,5	9,7	19%	5,8	1,3	21%	0,78				
Smaki czosnkowo (14 g)	164	309	1245	16%	142	545	9,3	13%	4,0	1,7	6%	0,4	21,6	8%	13,2	18,2	7%	11,1	4,1	2,5	9,7	19%	5,8	1,3	21%	0,78				
Smaki czosnkowo (14 g)	164	309	1245	16%	142	545	9,3	13%	4,0	1,7	6%	0,4	21,6	8%	13,2	18,2	7%	11,1	4,1	2,5	9,7	19%	5,8	1,3	21%	0,78				
Smaki czosnkowo (14 g)	164	309	1245	16%	142	545	9,3	13%	4,0	1,7	6%	0,4	21,6	8%	13,2	18,2	7%	11,1	4,1	2,5	9,7	19%	5,8	1,3	21%	0,78				
Smaki czosnkowo (14 g)	164	309	1245	16%	142	545	9,3	13%	4,0	1,7	6%	0,4	21,6	8%	13,2	18,2	7%	11,1	4,1	2,5	9,7	19%	5,8	1,3	21%	0,78				
Smaki czosnkowo (14 g)	164	309	1245	16%	142	545	9,3	13%	4,0	1,7	6%	0,4	21,6	8%	13,2	18,2	7%	11,1	4,1	2,5	9,7	19%	5,8	1,3	21%	0,78				
Smaki czosnkowo (14 g)	164	309	1245	16%	142	545	9,3	13%	4,0	1,7	6%	0,4	21,6	8%	13,2	18,2	7%	11,1	4,1	2,5	9,7	19%	5,8	1,3	21%	0,78				
Smaki czosnkowo (14 g)	164	309	1245	16%	142	545	9,3	13%	4,0	1,7	6%	0,4	21,6	8%	13,2	18,2	7%	11,1	4,1	2,5	9,7	19%	5,8	1,3	21%	0,78				
Smaki czosnkowo (14 g)	164	309	1245	16%	142	545	9,3	13%	4,0	1,7	6%	0,4	21,6	8%	13,2	18,2	7%	11,1	4,1	2,5	9,7	19%	5,8	1,3	21%	0,78				
Smaki czosnkowo (14 g)	164	309	1245	16%	142	545	9,3	13%	4,0	1,7	6%	0,4	21,6	8%	13,2	18,2	7%	11,1	4,1	2,5	9,7	19%	5,8	1,3	21%	0,78				
Smaki czosnkowo (14 g)	164	309	1245	16%	142	545	9,3	13%	4,0	1,7	6%	0,4	21,6	8%	13,2	18,2	7%	11,1	4,1	2,5	9,7	19%	5,8	1,3	21%	0,78				
Smaki czosnkowo (14 g)	164	309	1245	16%	142	545	9,3	13%	4,0	1,7	6%	0,4	21,6	8%	13,2	18,2	7%	11,1	4,1	2,5	9,7	19%	5,8	1,3	21%	0,78				
Smaki czosnkowo (14 g)	164	309	1245	16%	142	545	9,3	13%	4,0	1,7	6%	0,4	21,6	8%	13,2	18,2	7%	11,1	4,1	2,5	9,7	19%	5,8	1,3	21%	0,78				
Smaki czosnkowo (14 g)	164	309	1245	16%	142	545	9,3	13%	4,0	1,7	6%	0,4	21,6	8%	13,2	18,2	7%	11,1	4,1	2,5	9,7	19%	5,8	1,3	21%	0,78				
Smaki czosnkowo (14 g)	164	309	1245	16%	142	545	9,3	13%	4,0	1,7	6%	0,4	21,6	8%	13,2	18,2	7%	11,1	4,1	2,5	9,7	19%	5,8	1,3	21%	0,78				
Smaki czosnkowo (14 g)	164	309	1245	16%	142	545	9,3	13%	4,0	1,7	6%	0,4	21,6	8%	13,2	18,2	7%	11,1	4,1	2,5	9,7	19%	5,8	1,3	21%	0,78				
Smaki czosnkowo (14 g)	164	309	1245	16%	142	545	9,3	13%	4,0	1,7	6%	0,4	21,6	8%	13,2	18,2	7%	11,1	4,1	2,5	9,7	19%	5,8	1,3	21%	0,78				
Smaki czosnkowo (14 g)	164	309	1245	16%	142	545	9,3	13%	4,0	1,7	6%	0,4	21,6	8%	13,2	18,2	7%	11,1	4,1	2,5	9,7	19%	5,8	1,3	21%	0,78				
Smaki czosnkowo (14 g)	164	309	1245	16%	142	545	9,3	13%	4,0	1,7	6%	0,4	21,6	8%	13,2	18,2	7%	11,1	4,1	2,5	9,7	19%	5,8	1,3	21%	0,78				
Smaki czosnkowo (14 g)	164	309	1245	16%	142	545																								