NESTLÉ for HEALTHIER KIDS

# TABELE WAROŚCI ODŻYWCZYCH

## GOFRY Z OWOCAMI

| WARTOŚĆ ODŻYWCZA | GOFRY (CAŁA POTRAWA-864 g) | 1 PORCJA -1/8 POTRAWY (108 g) |
|---|---|---|
| WARTOŚĆ ENERGETYCZNA | 2113 kcal | 264,1 kcal |
| TŁUSZCZ<br>-W TYM KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONE | 129 g<br>79,2 g | 14,1 g<br>9,9 g |
| WĘGLOWODANY<br>- W TYM CUKRY | 201 g<br>52 g | 25,1 g<br>6,5 g |
| BŁONNIK | 11,2 g | 1,4 g |
| BIAŁKO | 38 g | 4,7 g |
| SÓL | 0,9 g | 0,1 g |

# Mango lassi

| WARTOŚĆ ODŻYWCZA | KOKTAJL-4 PORCJE (1084 g) | 1 PORCJA (271 g) |
|---|---|---|
| WARTOŚĆ ENERGETYCZNA | 692,4 kcal | 173,1 kcal |
| TŁUSZCZ<br>-W TYM KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONE | 15,7 g<br>10,9 g | 3,92 g<br>2,72 g |
| WĘGLOWODANY<br>- W TYM CUKRY | 122,7 g<br>5,2 g | 30,6 g<br>1,3 g |
| BŁONNIK | 9,6 g | 2,4 g |
| BIAŁKO | 21 g | 5,25 g |
| SÓL | 0,1 g | 0,025 g |

# Makaron z sosem z pomarańczowym i warzywami

| WARTOŚĆ ODŻYWCZA | ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA W 100 g | W 1 PORCJI (249g) |
|---|---|---|
| WARTOŚĆ ENERGETYCZNA | 189 kcal | 471 kcal |
| TŁUSZCZ<br>-W TYM KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONE | 5,6 g<br>2,6 g | 14 g<br>6,5 g |
| WĘGLOWODANY<br>- W TYM CUKRY | 24,9 g<br>2,3 g | 62 g<br>5,6 g |
| BŁONNIK | 1,3 g | 3,1 g |
| BIAŁKO | 9,1 g | 22,7 g |
| SÓL | 0,49 g | 1,2 g |

# Surówka

| WARTOŚĆ ODŻYWCZA | SAŁATKA (4 PORCJE) | 1 PORCJA (217 G) |
|---|---|---|
| WARTOŚĆ ENERGETYCZNA | 491 kcal | 123 kcal |
| TŁUSZCZ<br>-W TYM KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONE | 37,4 g<br>2,9 g | 9,3 g<br>0,7 g |
| WĘGLOWODANY<br>- W TYM CUKRY | 36 g<br>12,5 g | 9 g<br>3,1 g |
| BŁONNIK | 11 g | 2,7 g |
| BIAŁKO | 11,3 g | 2,8 g |
| SÓL | 0,1 g | 0,02 g |

# Batoniki zbożowe

| WARTOŚĆ ODŻYWCZA | BATONIKI (CAŁA POTRAWA)-430 G | 1 PORCJA - 1/6 - (71,6 G) |
|---|---|---|
| WARTOŚĆ ENERGETYCZNA | 2000 kcal | 333 kcal |
| TŁUSZCZ<br>-W TYM KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONE | 105,2 g<br>10,5 g | 17,5 g<br>1,7 g |
| WĘGLOWODANY<br>- W TYM CUKRY | 228,4 g<br>20,5 g | 38 g<br>3,4 g |
| BŁONNIK | 27,8 g | 2,4 g |
| BIAŁKO | 48,1 g | 8 g |
| SÓL | 0,15 g | 0,02 g |

# Kanapki z awanturką

| WARTOŚĆ ODŻYWCZA | KANAPKI (2 PORCJE) | 1 PORCJA (184 G) |
|---|---|---|
| WARTOŚĆ ENERGETYCZNA | 594 kcal | 297 kcal |
| TŁUSZCZ<br>-W TYM KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONE | 7,9 g<br>2,4 g | 3,9 g<br>1,2 g |
| WĘGLOWODANY<br>- W TYM CUKRY | 95 g<br>4,8 g | 47,5 g<br>2,4 g |
| BŁONNIK | 4,9 g | 2,4 g |
| BIAŁKO | 37,7 g | 18,8 g |
| SÓL | 4 g | 2 g |

NESTLÉ for HEALTHIER KIDS