

## Omlet grzybowy

		w 100 g		w 30 g	
<b>Wartość odżywcza</b>	<b>kcal</b>	380		114	
<b>Wartość energetyczna</b>	<b>kJ</b>	1586		476	
					<b>% TE</b>
<b>Białko</b>	<b>(g)</b>	54,4		16,3	57%
<b>Węglowodany</b>	<b>(g)</b>	8,7		2,6	9%
<b>Cukry</b>	<b>(g)</b>	1,2		0,36	
<b>Fruktoza</b>	<b>(g)</b>				
<b>Tłuszcze</b>	<b>(g)</b>	9,1		2,7	22%
<b>Nasycone kwasy tłuszczowe</b>	<b>(g)</b>	1,8		0,54	
<b>Linolowy kwas (w6)</b>	<b>(g)</b>	3,3		1,0	
<b>Linolenowy kwas (w3)</b>	<b>(g)</b>	0,42		0,13	
<b>Błonnik</b>	<b>(g)</b>	11,3		3,4	
			<b>% RDA</b>		<b>% RDA</b>
<b>Sód</b>	<b>(mg)</b>	1000		300	
<b>Potas</b>	<b>(mg)</b>	2592		778	
<b>Magnez</b>	<b>(mg)</b>	125	42%	38	13%
<b>Wapń</b>	<b>(mg)</b>	753	94%	226	28%
<b>Fosfor</b>	<b>(mg)</b>	460	58%	138	17%
<b>Żelazo</b>	<b>(mg)</b>	13,6	97%	4,1	29%
<b>Cynk</b>	<b>(mg)</b>	81,0	54%	24,3	162%
<b>Miedź</b>	<b>(mg)</b>	0,93		0,28	
<b>Mangan</b>	<b>(mg)</b>	0,90		0,27	
<b>Jod</b>	<b>(µg)</b>	110	73%	33,0	22%
<b>Selen</b>	<b>(µg)</b>	46,0		13,8	
<b>Witamina A</b>	<b>(µg)</b>	584	73%	175	22%
<b>Witamina D</b>	<b>(µg)</b>	4,2	84%	1,3	25%
<b>Witamina B1 (tiamina)</b>	<b>(mg)</b>	0,92	66%	0,28	20%
<b>Witamina B2 (ryboflawina)</b>	<b>(mg)</b>	1,3	83%	0,40	25%
<b>Witamina B5 (kwas pantotenowy)</b>	<b>(mg)</b>	2,5	42%	0,75	13%
<b>Witamina B6</b>	<b>(mg)</b>	1,3	63%	0,38	19%
<b>Witamina B9 (kwas foliowy)</b>	<b>(µg)</b>	167	83%	50,0	25%
<b>Witamina B12</b>	<b>(µg)</b>	1,2	117%	0,35	35%
<b>Witamina C</b>	<b>(mg)</b>	37,5	62%	11,3	19%
<b>Witamina E</b>	<b>(mg)</b>	8,4	84%	2,5	25%
<b>Witamina PP (niacyna)</b>	<b>(mg)</b>	15,0	83%	4,5	25%
<b>Biotyna</b>	<b>(µg)</b>	12,5	8%	3,8	3%

**Składniki:** białka sojowe, sproszkowane białko jaja (18,7 %), białka grochu, cały proszek jajeczny (8,5 %), inulina, grzyby (5 %), olej sojowy, aromaty smakowe, chlorek potasu, środek wypełniający: guma arabska, maltodekstryny, białka mleka, fosforan wapnia, węglan magnezu, barwnik: beta-karoten, pietruszka, witaminy (C, E, PP,A, B5, D, B6, B1, B2, kwas foliowy, B12, biotyna), emulgator: lecytyna sojowa, pieprz, siarczan żelaza, tlenek cynku, glukonian miedzi, siarczan manganu, jodek potasu, selenian sodu, przeciwutleniacze: palmitynian askorbylu, witamina E.

% TE - % energii całkowitej

% RDA - % zalecanego dziennego spożycia

Najlepiej spożyć przed: data na opakowaniu.

**Producent:** Protein System S.A., Luksemburg  
www.eurodiet.com

**Importer:** EURO-MED Marcin Mandryk  
ul. Berberysowa 9 20-136 Lublin  
www.eurodieta.pl  
www.euro-med.pl