

**TABELE WARTOŚCI ODŻYWCZYCH
w 100g gotowej potrawy**

	kcal		kJ		Tłuszcze (g)		KT (%)		Węglowodany (g)		Cukry (g)		Błonnik (g)		Białko (g)		Sód (g)	
	RI = 2000kcal		RI = 8400kJ		RI = 70g		RI = 20g		RI = 260g		RI = 90g		RI = 25g		RI = 50g		RI = 2000mg	
	100g	RI (%)	100g	RI (%)	100g	RI (%)	100g	RI (%)	100g	RI (%)	100g	RI (%)	100g	RI (%)	100g	RI (%)	100g	RI (%)
Wieprzowina w 5 Smakach	106	5,3	443	5,3	2,64	3,7	1,86	9,3	14,5	5,5	0,4	0,5	0,4	1	6	12	4,9	0,25
Wieprzowina tajska	153	7	640	7	5,3	7,6	3,82	19,1	21,3	8,2	0,2	0,2	1,2	4,8	0,2	0,4	2	0,1
VEGAN Pad Thai Warzywny	125	6,3	523	6,3	5,9	8,3	2,4	12	14,2	5,5	1	1,1	1,1	4,4	3,7	7,5	20,4	1,1
VEGAN Pad Thai Kurczak Roślinny	148	7,5	619	7,5	7	10	2,38	11,9	14,8	5,7	0,83	1	1	4	6,5	13	20,1	1
Soya Noodles Wieprzowina	112	5,6	468	5,6	5,76	8,2	3,41	17,05	10,1	3,9	0,62	0,7	0,4	1,5	5,2	10,4	3,2	0,16
Soya Noodles Kurczak Roślinny	112	5,6	468	5,6	5,53	9,5	2,85	14,25	10,8	4,2	0,62	0,7	0,37	1,5	4,3	8,7	3,1	0,15
Ryż Smażony Wieprzowina	150	7,5	628	7,5	5,83	8,3	3,24	16,10	17,2	6,6	0,4	0,4	0,2	0,8	6,6	13,2	0,72	--
Ryż Smażony Kurczak Roślinny	151	7,6	632	7,6	5,66	8,1	1,98	9,90	18,1	6,9	0,53	0,6	0,15	0,6	5,8	11,7	0,82	--
Pad Udon Wieprzowina	138	6,9	578	6,9	6	8,6	3,01	15,05	14,7	5,6	1,22	1,3	0,5	2	6,6	13,2	5	0,25
Pad Udon Spicy Pumpkin	165	8,2	691	8,2	7,9	11,2	1,97	9,85	16,6	6,4	1,22	1,3	0,42	0,18	6,8	13,6	5	0,25
Pad Udon Kurczak Roślinny	133	6,7	557	6,7	5,61	8,0	2,74	13,70	15,3	5,6	1,22	1,3	0,45	0,18	5,3	10,6	4,9	0,24
Pad Thai Wieprzowina	162	8,1	678	8,1	7,74	11	1,59	7,9	14,6	5,6	0,82	0,9	0,85	3,43	8,17	16,3	10	0,5

	kcal		kJ		Tłuszcze (g)		KT (%)		Węglowodany (g)		Cukry (g)		Błonnik (g)		Białko (g)		Sód (g)	
	RI = 2000kcal		RI = 8400kJ		RI = 70g		RI = 20g		RI = 260g		RI = 90g		RI = 25g		RI = 50g		RI = 2000mg	
	100g	RI (%)	100g	RI (%)	100g	RI (%)	100g	RI (%)	100g	RI (%)	100g	RI (%)	100g	RI (%)	100g	RI (%)	100g	RI (%)
Pad Thai Kurczak Roślinny	156	7,8	654	7,8	7,3	10,4	1,6	8	15,2	5,6	0,75	0,8	0,86	3,44	6,83	16,3	8,5	0,43
Kurczak Chrupiący	197	9,8	824	9,8	7,3	10,5	3,09	15,4	23,9	9,2	2,07	2,3	0,0	0,0	9,47	18,9	58,9	2,9
Azjatycki Rosół	74	3,6	309	3,6	1,5	2,1	0,26	1,30	12,1	4,7	0,0	0,0	0,2	0,8	2,5	5	3,8	0,2

TABELA WARTOŚCI ODŻYWCZYCH

Wydanie I

NAZWA POTRAWY	WARTOŚĆ ENERGETYCZNA			TŁUSZCZE OGÓLEM		KWASY TŁUSZCZOWE		WĘGLOWODANY OGÓLEM		CUKRY		BIAŁKO		SÓL	
	kJ	kcal	RWS[%]	[g]	RWS[%]	[g]	RWS[%]	[g]	RWS[%]	[g]	RWS[%]	[g]	RWS[%]	[g]	RWS[%]
Tom Kha Gai Kurczak	813,03	193,21	9,66	5,71	8,16	2,91	14,50	28,60	11,00	2,30	2,51	7,87	15,74	0,80	13,42
Tom Kha Gai Krewetki	770,00	182,76	9,14	4,94	7,06	2,66	13,30	27,75	10,67	2,06	2,29	8,66	17,32	0,84	14,00
Tom Kha Gai z warzywami	801,42	190,23	9,51	4,78	6,83	2,81	14,00	29,31	11,27	3,72	3,64	8,56	17,12	0,85	14,29
Tom Yum Krewetki	803,25	128,36	9,10	5,23	7,02	3,00	15,00	30,65	12,36	3,25	3,55	9,05	18,52	0,85	15,36
Tom Yum Kurczak	802,25	185,27	8,79	4,69	6,15	2,45	12,25	30,25	11,25	3,45	3,20	8,50	17,00	0,84	14,00
Tom Yum z warzywami	785,65	180,25	8,90	4,80	6,83	2,80	14,00	28,95	11,26	3,46	3,18	8,75	16,98	0,84	14,00
PHO z kurczakiem	812,06	196,36	9,88	5,89	6,23	2,70	13,50	29,65	11,58	3,47	3,19	8,76	17,01	0,80	13,45
PHO z krewetkami	798,36	198,63	9,66	5,97	6,36	2,87	14,35	27,75	10,67	2,09	2,31	8,67	17,36	0,87	14,26
PHO z wołowiną	648,99	135,79	10,46	5,18	7,60	2,38	11,90	19,56	12,25	1,55	1,85	11,55	19,78	0,97	12,12
PAD THAI wegetariański	746,25	127,54	8,74	3,65	8,24	2,30	11,50	27,30	12,35	2,36	2,64	7,69	15,45	0,89	12,99
PAD THAI z kurczakiem	560,13	127,46	5,84	2,40	2,89	1,99	9,95	14,70	08,25	2,34	2,23	4,15	7,55	0,55	7,58
PAD THAI z krewetkami	843,03	143,51	9,29	4,95	8,28	2,69	13,45	27,89	12,58	2,36	2,65	7,80	16,43	0,65	12,00

PAD THAI MIX – kurczak i krewetki	875,50	199,26	8,85	4,69	7,50	2,82	14,10	26,87	11,60	2,87	2,40	8,87	17,45	0,85	13,80
PAD THAI kaczką	856,69	86,69	5,25	5,20	6,36	3,02	15,10	18,57	9,65	3,02	2,25	8,65	16,68	0,96	15,36
PAD THAI wołowina	443,70	89,27	4,78	2,16	3,35	1,82	9,10	15,60	07,45	1,45	2,15	3,99	8,95	0,57	8,25
SOYA NOODLES -kaczka	560,13	127,46	5,84	2,40	2,89	1,97	9,85	14,70	08,25	2,34	2,23	4,15	7,55	0,55	7,58
SOYA NOODLES z warzywami	485,25	125,56	5,45	2,29	3,01	2,15	10,75	13,40	07,86	2,53	2,20	4,16	7,44	0,78	8,02
SOYA NOODLES - kurczak	445,22	85,50	4,63	2,24	3,13	1,45	7,25	13,70	05,59	1,25	2,25	4,45	9,10	0,58	7,55
SOYA NOODLES z krewetkami	850,22	125,50	4,63	2,25	3,15	1,65	8,25	14,71	06,01	1,22	2,24	4,50	9,14	0,56	7,60
SOYA NOODLES z wołowiną	450,22	95,50	4,63	2,25	3,15	1,65	8,25	14,71	06,01	1,22	2,24	4,50	9,14	0,56	7,60
RYŻ SMAŻONY WEGETARIAŃSKI	443,70	89,27	4,78	2,16	3,35	1,77	8,85	15,60	07,45	1,45	2,15	3,99	8,95	0,57	8,25
RYŻ SMAŻONY Z KURCZAKIEM	598,25	90,36	4,65	2,36	4,23	2,03	10,15	17,65	08,56	1,65	2,65	4,96	9,65	0,54	8,95
RYŻ SMAŻONY Z WOŁOWINĄ	699,99	165,79	11,54	5,27	7,73	2,59	12,95	21,59	14,25	1,57	1,25	12,89	19,98	0,85	12,95
SOYA NOODLES z warzywami	766,25	196,53	8,45	3,48	8,00	2,21	11,05	26,69	13,45	2,25	2,54	7,96	14,24	0,75	14,01
SOYA NOODLES - kurczak	768,98	156,69	9,65	4,52	8,65	2,69	13,45	25,65	13,25	2,32	2,02	8,65			
SOYA NOODLES z krewetkami	648,99	135,79	10,46	5,18	7,60	2,38	11,90	19,56	12,25	1,55	1,85	11,55	19,78	0,97	12,12
SOYA NOODLES z wołowiną	746,25	127,54	8,74	3,65	8,24	2,30	11,50	27,30	12,35	2,36	2,64	7,69	15,45	0,89	12,99
RYŻ SMAŻONY wegetariański	560,13	127,46	5,84	2,40	2,89	1,97	9,85	14,70	08,25	2,34	2,23	4,15	7,55	0,55	7,58
RYŻ SMAŻONY z kurczakiem	766,25	196,53	8,45	3,48	8,00	2,21	11,05	26,69	13,45	2,25	2,54	7,96	14,24	0,75	14,01
RYŻ SMAŻONY z wołowiną	850,22	125,50	4,63	2,25	3,15	1,65	8,25	14,71	06,01	1,22	2,24	4,50	9,14	0,56	7,60
RYŻ SMAŻONY z kaczka	450,22	95,50	4,63	2,25	3,15	1,65	8,25	14,71	06,01	1,22	2,24	4,50	9,14	0,56	7,60
RYŻ SMAŻONY z krewetkami	485,25	125,56	5,45	2,29	3,01	2,15	10,75	13,40	07,86	2,53	2,20	4,16	7,44	0,78	8,02
WARZYWA po tajsku	445,22	85,50	4,63	2,24	3,13	1,41	7,05	13,70	05,59	1,25	2,25	4,45	9,10	0,58	7,55
CHRUPIĄCA KACZKA	875,50	199,26	8,85	4,69	7,50	2,82	14,10	26,87	11,60	2,87	2,40	8,87	17,45	0,85	13,80

ŻÓLTE CURRY WEGETARIAŃSKIE	798,65	185,96	9,65	4,45	6,36	3,05	15,25	3,69	11,25	4,52	4,65	8,49	17,98	0,96	15,65
CZERWONE CURRY WEGETARIAŃSKIE	800,00	185,25	8,95	4,85	6,25	2,55	12,75	30,21	11,20	3,55	3,50	8,45	16,59	0,85	14,29
ZIELONE CURRY WEGETARIAŃSKIE	802,25	185,27	8,79	4,69	6,15	2,45	12,25	30,25	11,25	3,45	3,20	8,50	17,00	0,84	14,00
ŻÓLTE CURRY KURCZAK	785,65	180,25	8,90	4,80	6,83	2,70	13,50	28,95	11,26	3,46	3,18	8,75	16,98	0,84	14,00
CZERWONE CURRY KURCZAK	812,06	196,36	9,88	5,89	6,23	2,70	13,50	29,65	11,58	3,47	3,19	8,76	17,01	0,80	13,45
ZIELONE CURRY KURCZAK	798,36	198,63	9,66	5,97	6,36	2,91	14,50	27,75	10,67	2,09	2,31	8,67	17,36	0,87	14,26
ŻÓLTE CURRY KREWETKI	769,63	200,36	8,69	3,25	7,03	3,02	15,10	16,69	09,85	2,63	2,36	5,69	7,89	0,98	10,36
CZERWONE CURRY KREWETKI	560,13	127,46	5,84	2,40	2,89	1,99	9,95	14,70	08,25	2,34	2,23	4,15	7,55	0,55	7,58
ZIELONE CURRY KREWETKI	485,25	125,56	5,45	2,29	3,01	2,15	10,75	13,40	07,86	2,53	2,20	4,16	7,44	0,78	8,02
KURCZAK SŁODKO- KWAŚNY	445,22	85,50	4,63	2,24	3,13	1,45	7,25	13,70	05,59	1,25	2,25	4,45	9,10	0,58	7,55
KURCZAK PO TAJSKU	854,23	98,36	5,69	3,65	3,15	2,02	10,10	16,36	08,54	2,03	2,36	4,65	8,96	0,78	8,65
KURCZAK Z ORZECHAMI	985,36	100,25	6,36	4,65	3,78	3,05	15,25	16,58	09,85	2,45	2,37	3,96	7,98	0,85	9,65
ŻEBERKA W SOSIE TERIYAKI	987,25	98,65	7,30	4,36	3,47	2,98	14,90	17,85	08,69	2,36	2,45	4,65	8,98	0,98	8,45
WOŁOWINA PO TAJSKU - BAZYLIA	965,36	86,65	8,65	4,25	3,69	3,02	15,10	18,20	08,75	2,56	2,36	4,69	9,68	0,85	4,65
WOŁOWINA Z SEZAMEM	965,36	78,98	8,69	3,96	2,85	3,36	16,80	17,98	08,69	2,36	4,65	5,69	10,25	0,95	4,65
WIEPRZOWINA W PIĘCIU SMAKACH	965,85	80,95	7,98	4,65	3,04	3,90	19,50	18,69	10,36	2,65	5,65	4,69	11,65	0,97	5,03
KURCZAK W SOSIE CZOSNKOWYM-TERI	1223,36	96,36	8,69	5,63	3,58	4,65	23,25	17,85	11,20	3,34	4,98	4,65	12,36	0,98	5,36
SURÓWKA KIELKI	452,36	108,25	5,02	5,36	7,96	0,95	4,75	10,14	4,36	2,85	2,45	7,96	14,45	0,83	14,85
SURÓWKA ORIENTALNA	300,55	85,69	4,58	4,69	7,85	0,65	3,25	11,23	3,69	2,63	1,88	8,69	13,56	0,98	13,65
SURÓKA TAJSKA	298,69	56,36	5,69	4,23	6,39	0,85	4,25	10,23	3,69	1,98	1,99	7,69	12,54	0,97	12,36
SURÓWKA MARCHEWKA	269,85	43,69	4,89	4,20	6,69	0,87	4,35	11,23	4,00	1,85	1,88	7,36	10,12	0,85	10,85

SURÓWKA MANGO	300,69	56,96	4,78	3,98	7,25	0,87	4,35	10,25	4,87	1,89	2,02	8,95	10,28	0,87	11,25
Surówka marchewka i mango	365,69	125,63	5,23	4,02	8,98	1,20	6,00	11,25	5,28	2,54	2,69	9,68	15,36	0,82	10,36
PAD UDON Z KURCZAKIEM	962,25	230,87	12,36	1,20	1,27	0,16	0,80	45,85	17,69	5,56	6,78	8,98	16,25	0,85	14,02
PAD UDON Z WOŁOWINĄ	1071,36	256,87	13,10	12,98	17,85	2,56	12,80	25,02	10,39	2,36	3,02	10,87	20,08	0,86	14,85
PAD UDON Z KACZKĄ	669,75	160,45	8,02	6,01	9,45	1,3	6,50	22,79	8,97	1,97	2,23	4,32	8,32	0,75	13,20
PAD UDON Z WARZYWAMI	732,20	175,20	9,46	15,79	21,21	2,32	11,60	20,35	8,79	1,78	2,96	3,52	7,30	0,8	13,10
SWEET CHILLI WIEPRZOWINA	795,69	190,76	10,34	21,13	30,02	1,97	9,85	18,20	7,79	1,55	2,38	2,65	5,01	0,96	16,79
TOFU Z ORZECHAMI	933,98	223,97	11,79	25,79	36,46	2,20	11000	21,79	8,32	1,65	2,86	2,45	5,97	0,86	14,98
SURÓWKA Z MARCHEWKI I MANGO	1013,85	242,23	12,35	28,13	40,79	1,88	9,40	29,36	11,25	2,12	2,96	2,88	6,97	0,95	16,36
WIEPRZOWINA SWEET CHILI	732,64	175,45	9,79	5,34	7,35	1,48	7,40	24,79	9,79	2,36	2,37	10,42	20,23	0,75	13,79
DESER Z TAPIOKI I MANGO	858,13	205,23	10,46	10,79	14,79	2,15	10,75	20,32	8,02	1,57	2,38	15,46	30,97	0,8	13,52
ZUPA RAMEN Z WOŁOWINĄ	833,79	199,79	10,31	4,32	6,35	1,34	6,70	35,56	13,20	5,55	6,69	6,35	12,20	0,75	13,76
ZUPA RAMEN Z KREWETKAMI	967,45	231,54	12,23	15,79	21,36	1,97	9,85	22,46	8,79	1,8	2,34	4,12	8,78	0,75	13,23
ZUPA RAMEN Z TOFU I WARZYWAMI	682,36	163,76	12,79	0,78	1,25	0,17	0,85	35,7	14,63	2,3	2,35	2,48	5,79	0,69	12,89
KURCZAK TERIYAKI W TRAWIE CYTRYNOWEJ	615,79	147,79	7,35	1,46	1,12	0,14	0,70	32,23	12,86	1,6	2,38	4,89	8,98	0,77	12,89
MAKARON BUN WOŁOWINA	796,89	168,96	8,98	2,36	1,69	1,76	8,80	33,69	14,32	2,53	5,36	4,89	9,68	0,89	12,25
MAKARON BUN KURCZAK CHRUPIĄCY	800,36	220,32	9,75	4,35	7,95	2,62	13,10	27,65	14,00	2,45	2,96	7,89	20,26	0,84	14,00
MAKARON BUN TOFU	840,22	240,67	12,53	5,40	6,25	2,98	14,90	29,55	13,64	2,45	2,98	7,65	19,78	0,65	12,10
MAKARON BUN ŁOSÓŚ	843,03	143,51	9,29	4,95	8,28	2,69	13,45	27,89	12,58	2,36	2,65	7,80	16,43	0,65	12,00
MAKARON BUN KREWETKA CHRUPIĄCA	875,50	199,26	8,85	4,69	7,50	2,82	14,10	26,87	11,60	2,87	2,40	8,87	17,45	0,85	13,80
Spring Rolls wegetariański	760,52	170,20	9,40	4,47	6,23	2,55	12,75	27,60	12,58	3,75	3,66	8,40	16,10	0,78	14,00

Spring Rolls mięso	870,50	19,25	8,97	4,45	6,69	2,80	14,00	34,20	12,10	3,52	3,98	8,50	16,48	0,87	14,30
PAD UDON KREWETKA	826,13	186,36	8,46	3,96	5,96	2,45	12,25	29,15	12,30	3,47	3,45	8,45	16,00	0,84	14,00
Chrupiąca krewetka	569,36	95,42	9,98	7,99	9,96	3,95	19,75	57,65	25,69	3,87	3,25	11,46	17,51	0,95	13,65
Edamame łuskana	699,99	165,79	11,54	5,27	7,73	2,65	13,25	21,59	14,25	1,57	1,25	12,89	19,98	0,85	12,95
Kimchi sałatka	766,25	196,53	8,45	3,48	8,00	2,21	11,05	26,69	13,45	2,25	2,54	7,96	14,24	0,75	14,01
ZUPA RAMEN Z WOŁOWINĄ	850,22	125,50	4,63	2,25	3,15	1,65	8,25	14,71	06,01	1,22	2,24	4,50	9,14	0,56	7,60
ZUPA RAMEN Z KREWETKAMI	450,22	95,50	4,63	2,25	3,15	1,65	8,25	14,71	06,01	1,22	2,24	4,50	9,14	0,56	7,60
ZUPA RAMEN Z TOFU I WARZYWAMI P	443,70	89,27	4,78	2,16	3,35	1,77	8,85	15,60	07,45	1,45	2,15	3,99	8,95	0,57	8,25
ZUPA RAMEN Z KREWETKAMI	560,13	127,46	5,84	2,40	2,89	1,97	9,85	14,70	08,25	2,34	2,23	4,15	7,55	0,55	7,58
Pad Burger z Wołowiną	485,25	125,56	5,45	2,29	3,01	2,15	10,75	13,40	07,86	2,53	2,20	4,16	7,44	0,78	8,02
Burger chrupiący kurczak	445,22	85,50	4,63	2,24	3,13	1,45	7,25	13,70	05,59	1,25	2,25	4,45	9,10	0,58	7,55
Bánh mì z Wołowiną	456,68	89,69	5,65	3,36	3,56	2,25	11,25	12,36	6,79	2,36	2,39	4,65	8,96	0,86	6,39
Bánh mì chrupiaczy kurczak	566,98	98,69	6,36	4,36	4,65	2,36	11,80	11,20	8,69	3,69	2,45	4,65	8,78	1,32	5,69
NUDLE Z KURCZAKIM W SOSIE HOISIN	635,23	98,63	5,39	4,32	3,98	2,23	11,15	10,36	8,64	4,68	3,32	4,23	9,98	1,20	5,69
NUDLE Z KURCZAKIM W SOSIE SŁODKO	856	65,36	4,56	4,25	4,30	2,52	12,60	9,35	8,69	3,65	4,65	5,32	10,25	1,32	6,32