

## Tabela wartości odżywczych w porcji

Produkt	Alergeny	Wartość energetyczna [Kcal]	Wartość energetyczna [kJ]	Tłuszcz [g]	W tym kwasy nasycone tłuszczowe [g]	Węglowodany [g]	W tym cukry [g]	Białko [g]	Sól [g]
Łosoś smażony ze szpinakiem	4,1	779,6	3261,92	55,11	11,11	45,34	3,24	32,26	2,54
Grillowana pierś z kurczaka w sosie śmietankowym z orzechami i gorgonzolą	7,8,10	805,37	3369,74	48,16	14,14	43,67	4,29	54,01	3,16
Grillowana pierś z kurczaka z mozzarellą, pomidorami i oliwkami	7,1	727,65	3044,55	40,14	9,91	42,06	3,27	53,71	3,26
Zapiekane brokuły w sosie śmietanowym z orzechami, gorgonzolą i mozzarellą	7,8	432,43	1809,34	32,84	14,58	13,86	2,55	25,41	1,67
Spaghetti bolognese	1,3,7	822	3442,6	41,25	8,13	83,06	4,25	34,42	1,35
Spaghetti carbonara	1,3,7	1139,8	4769,02	83,2	20,8	71,43	0,86	29,6	2,83
Spaghetti z owocami morza	1,2,3,14	773,39	3235,94	37,9	2,72	86,07	1,33	26,98	0,87
Spaghetti z pesto	1,3,7,8	875,26	3662,18	54,61	8,11	81,71	5,16	16,44	2,46
Spaghetti aglio e olio	1,3,7, 10	576,05	2410,23	23,31	4,22	82,17	0,49	13,92	0,74
Lasagne szpiankowa	1,6,7	690,65	2889,75	26,51	16	75,13	7,62	36,34	3,06
Lasagne Bolognese	1,7, 10	809,15	3385,56	33,68	16,1	84,95	17,05	40,71	3,88
Makaron tagliatelle z łososiem, szpinakiem i suszonymi pomidorami	1,3,4,7	917,77	3840,02	52,46	12,03	83,72	2,89	30,96	1,29
Gnocchi amori pomidori	1, 7,8	585,5	2449,79	14,83	1,56	97,9	12,99	14,3	4,1
Krem pomidorowy z grzankami	1,7,10	358,32	1499,26	20,61	7,39	37,83	13,81	7,33	1,83
Krem brokułowy z gorgonzolą	1,6,7,9,10	383,11	1602,97	25,61	9,93	31,45	2,04	10,13	2,68
Bruschetta con gorgonzola	1,7,10	331,65	1387,68	20,27	10,92	25,73	1,82	15,62	2,83
Bruschetta di parma	1,7, 10	435,68	1822,95	34,4	11,46	22,87	0,26	12,89	2,35
Bruschetta classico	1,7, 10	261,15	1092,7	15,3	8,22	25,73	1,98	9,01	1,26
Salatka caprese	1,7,10	624,13	2611,42	36,83	22,01	41,84	6,79	38,49	2,65
Salatka pameńska	1,7,10	410,07	1715,77	27,94	9,6	31,83	5,4	12,82	2,37
Salatka Amori Pomidori	1, 4, 7, 10	498,41	2085,39	27,31	6,03	35,92	5,37	27,6	0,82
Tiramisu	1,3,7,8	412,76	1727,17	26,57	15,12	37,73	15,11	5,71	0,09
Panna Cotta	7	237,07	991,93	19,79	12,06	11,64	8,61	4,13	0,05

**Tabela wartości odżywczych w 100 g**

		Wartość energetyczna [Kcal]	Wartość energetyczna [kJ]	Tłuszcz [g]	W tym kwasy nasycone tłuszczowe [g]	Węglowodany [g]	W tym cukry [g]	Białko [g]	Sól [g]
Łosoś smażony ze szpinakiem	4,1	147,65	617,78	10,44	2,1	8,59	0,61	6,1	0,48
Grillowana pierś z kurczaka w sosie śmietankowym z orzechami i gorgonzolą	7,8,10	136,97	573,08	8,19	2,4	7,43	0,73	9,18	0,54
Grillowana pierś z kurczaka z mozzarellą, pomidorami i oliwkami	7,1	129,24	540,77	7,13	1,76	7,47	0,58	9,54	0,58
Zapiekane brokuły w sosie śmietanowym z orzechami, gorgonzolą i mozzarellą	7,8	160,16	670,12	12,16	5,4	5,13	0,94	9,41	0,62
Spaghetti bolognese	1,3,7	232,42	972,48	11,65	2,3	23,46	1,2	8,72	0,38
Spaghetti carbonara	1,3,7	422,7	1768,6	30,85	7,71	26,49	0,32	10,98	1,05
Spaghetti z owocami morza	1,2,3,14	193,39	809,19	9,48	0,68	21,52	0,33	6,75	0,21
Spaghetti z pesto	1,3,7,8	290,54	1215,66	18,13	2,69	27,12	1,71	5,46	0,82
Spaghetti aglio e olio	1,3,7, 10	229,96	962,17	9,3	1,68	32,8	0,2	5,55	0,3
Lasagne szpiankowa	1,6,7	143,14	598,91	5,49	3,32	15,57	1,58	7,5	0,63
Lasagne Bolognese	1,7, 10	161,2	673,74	6,7	3,2	16,9	3,39	8,1	0,77
Makaron tagliatelle z łososiem, szpinakiem i suszonymi pomidorami	1,3,4,7	258,89	1083,22	14,8	3,39	23,61	0,81	8,73	0,36
Gnocchi amori pomidori	1, 7,8	121,98	509,84	3,1	0,32	20,37	2,7	2,98	0,85
Krem pomidorowy z grzankami	1,7,10	117,64	492,21	6,77	2,42	12,41	4,53	2,41	0,6
Krem brokułowy z gorgonzolą	1,6,7,9,10	109,3	457,33	7,31	2,83	8,97	0,58	2,89	0,76
Bruschetta con gorgonzola	1,7,10	199,79	835,93	12,21	6,85	15,5	1,1	9,41	1,7
Bruschetta di parma	1,7, 10	384,88	1610,38	30,39	10,12	20,2	0,22	11,39	2,07
Bruschetta classico	1,7, 10	192,02	803,45	11,25	6,04	18,92	1,41	6,62	0,93
Sałatka caprese	1,7,10	127,04	531,59	7,5	4,48	8,52	1,38	7,83	0,54
Sałatka pameńska	1,7,10	220,18	921,22	15	5,15	17,09	2,9	6,88	1,27
Sałatka Amori Pomidori	1, 4, 7, 10	224,51	939,36	12,3	2,72	16,18	2,42	12,43	0,37
Tiramisu	1,3,7,8	333,35	1394,75	21,46	12,21	30,47	12,2	4,61	0,04
Panna Cotta	7	246,31	1030,57	20,56	12,52	12,09	8,95	4,29	0,05