

### 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]
Pierogi jarskie	1,3,6,9	801,6	3353,98	50,04	3,09	73,04	3,92	14,9	3,6
Pierogi ruskie	1,3,7	666,6	2789,13	26,94	3,99	85,04	5,12	20,9	2,4
Pierogi z mięsem	1,3,6,9	867,6	3630,14	44,04	16,89	79,04	3,32	39,2	3,9
Lasagne szpinakowa	1,6,7	657,5	2751,05	24,5	15,3	72,7	6	34,9	3,03
Lasagne bolońska	1,7	809,5	3387,03	36,1	18,1	80,7	14	39,3	3,51
Spaghetti bolognese	1,9	597	2497,91	14,1	5,34	91,6	9,3	26	3,57
Spaghetti carbonara	1,7	787	3292,89	39,3	7,34	88	2,1	21,4	3,17
Skrzydółka	6,7	558	2334,73	36	11,1	4,2	3	54	5,4
Zupa krem pomidorowa + grzanki	1,9,10	433,72	1814,73	23,62	10,26	30,14	13,36	24,14	4
Zupa krem brokułowa + grzanki	1,6,7,9,10	305,68	1279	21,22	6,02	18,98	1,93	10,74	3,01

### Tabela wartości odżywczych w 100 g

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]
Pierogi jarskie	1,3,6,9	250,5	1048,12	15,64	0,96	22,82	1,22	4,66	1,13
Pierogi ruskie	1,3,7	208,3	871,6	8,41	1,2	26,57	1,6	6,53	0,75
Pierogi z mięsem	1,3,6,9	271,1	1134,37	13,76	5,28	24,7	1,03	12,25	1,22
Lasagne szpinakowa	1,6,7	146,1	611,34	5,44	3,4	16,16	1,33	7,76	0,67
Lasagne bolońska	1,7	179,89	752,67	8,02	4,02	17,93	3,1	8,73	0,78
Spaghetti bolognese	1,9	198,33	829,87	4,68	1,77	30,43	3,09	8,64	1,19
Spaghetti carbonara	1,7	261,46	1093,98	13,05	2,44	29,23	0,7	7,1	1,05
Skrzydółka	6,7	196	778,24	12	3,7	1,4	1	18	1,8
Zupa krem pomidorowa + grzanki	1,9,10	92,08	385,29	5,01	2,18	6,4	2,84	5,12	0,85
Zupa krem brokułowa + grzanki	1,6,7,9,10	67,03	280,48	4,65	1,32	4,16	0,42	2,35	0,66