



## KALORYCZNOŚĆ POTRAW WIGILIJNYCH I ŚWIĄTECZNYCH

1. **Porcja barszczu** (szklanka) z uszkami (10 sztuk z kapustą i grzybami) waży 280g. Kaloryczność 342 kcal
2. **Porcja pierogów** z kapustą i grzybami (5 sztuk) waży 200g. Kaloryczność 342 kcal
3. **Zupa grzybowa zabieleną** talerz 200 ml. Kaloryczność 200 kcal
4. **Zupa grzybowa czysta** talerz 200 ml. Kaloryczność: 30 kcal
5. Porcja **ryby po grecku** waży 200g (ryba 100g). Kaloryczność 280 kcal
6. **Porcja uszek** z kapustą i grzybami (10 sztuk) waży 80g. Kaloryczność: 194 kcal
7. **Pieróg z kapustą i grzybami** waży 40g. Kaloryczność 68 kcal
8. **Pasztecik** z kapustą i grzybami waży 30g. Kaloryczność 48 kcal
9. **Krokiet z kapustą i grzybami** waży 130g. Kaloryczność 308 kcal
10. Porcja **bigosu wegetariańskiego** waży 200 g. Kaloryczność 52 kcal
11. **Kapusta z grochem** porcja waży 100g (3 łyżki). Kaloryczność 200 kcal
12. **Porcja śledzia w galarecie** waży 200 g. Kaloryczność 152 kcal
13. **Schab pieczony** waży 50g (1 plaster). Kaloryczność 145 kcal
14. **Salatka śledziowa** z jabłkiem i śmietaną waży 280 g. Kaloryczność 420 kcal
15. Panierowany i **smażony filet śledziowy w zalewie octowej** waży 100 g. Kaloryczność 170 kcal
16. **Salatka śledziowa z burakiem**, żurawiną i orzechami włoskimi waży 285 g. Kaloryczność 596 kcal
17. **Porcja smażonego fileta z karpia** waży 130g. Kaloryczność 287 kcal
18. **Kawałek karparki** waży 100 g. Kaloryczność 309 kcal
19. Kawałek ciasta "**pleśniak**" waży 80g. Kaloryczność 290 kcal
20. Kawałek **strucli z makiem** waży 40g. Kaloryczność 144 kcal
21. Kawałek **szarlotki** waży 110g. Kaloryczność 319 kcal
22. Kawałek **ciasta 3 Bit** waży 150 g. Kaloryczność 452 kcal
23. Kawałek **piernika staropolskiego** waży 70 g. Kaloryczność 246 kcal
24. Kawałek **sernika wiedeńskiego** waży 120g. Kaloryczność 305 kcal
25. Kawałek **sernika z mussem malinowym i czekoladą** waży 180 g. Kaloryczność 592 kcal
26. **Porcja sałatki jarzynowej** z dużą łyżką majonezu waży 230g. Kaloryczność 311 kcal
27. **Szklanka kompotu z wiśni** waży 240 g. Kaloryczność 235 kcal
28. Porcja **klusek z makiem i bakaliami** waży 100g. Kaloryczność 294 kcal
29. **Porcja kutii** waży 250 g. Kaloryczność 548 kcal
30. Kawałek ciasta z bakaliami "**keks**" waży 55g. Kaloryczność 207 kcal
31. **Piernik lukrowany serce toruńskie** waży 20 g. Kaloryczność 70 kcal
32. **5 pierników z ksylitolem** - cukrem brzoźowym waży 100 g. Kaloryczność 350 kcal
33. **Plaster zapiekanego pasztetu drobiowego** waży 35g. Kaloryczność 70 kcal
34. Plaster **pasztetu pieczonego (z mięsa wieprzowego i wołowego)** waży 30g. Kaloryczność 108 kcal
35. **ALKOHOLE:** czerwone wino wytrawne kieliszek 100 ml (68 kcal), białe wino kieliszek 100 ml (81 kcal), wódka kieliszek 40 ml(40 kcal)