



## KALORYCZNOŚĆ POTRAW WIELKANOCNYCH

1. Plaster pieczonego schabu waży 55g i ma około 160 kcal
2. Kielbasa myśliwska waży 75 g i ma około 218 kcal
3. Plaster pieczonego schabu ze śliwką suszoną waży 80 g ma około 230 kcal
4. Plaster szynki wieprzowej waży 20g i ma około 51 kcal
5. Jajko gotowane (50g) ma około 78 kcal
6. Babka piaskowa (porcja 100g ) to około 399 kcal
7. Porcja żurku z białą kielbasą i jajkiem waży 380 g i zawiera około 410 kcal
8. Kawalek wielkanocnej paschy waniliowej waży 150 g i to zwiera około 510 kcal
9. Plaster pasztetu pieczonego (z mięsa wieprzowego i wołowego) waży 30g i zawiera około 108 kcal
10. Porcja żurku z ziemniakami i jajkiem waży 370 g i zawiera około 173 kcal
11. Łyżeczka chrzanu waży 10g i ma około 11 kcal
12. Łyżka majonezu waży 25 g i zawiera około 166 kcal
13. Łyżka majonezu light o obniżonej zawartości tłuszczu waży 10 g i zawiera ok. 48 kcal. Łyżeczka majonezu waży 10g i ma około 66 kcal
14. Jajeczko czekoladowe z nadzieniem waży 5 g i ma około 33 kcal
15. Kielbasa biała waży 100 g i zawiera około 270 kcal
16. Kawalek sernika wiedeńskiego waży 120g i ma około 305 kcal
17. Zajączek z czekolady mlecznej waży 100g i ma 540 kcal
18. Porcja sałatki jarzynowej (marchew, pietruszka korzeń, seler, ziemniaki, ogórki kiszane, jaja, groszek konserwowy, cebula, natka pietruszki) z dużą łyżką majonezu waży 230g - 311 kcal
19. Łyżka sosu tatarskiego Develey waży 20 g i zawiera 79 kcal
20. Łyżka sosu chrzanowego waży 15 g i zawiera około 15 kcal

