

SALATKI

CESAR SALAD

	ILOŚĆ	KCAL	BIĄŁKO	TŁUSZ-CZE	WĘGLO-WODANY
PIERŚ Z KURCZAKA	150G	148,5	32,25	1,95	0
SALATA RZYMSKA	0,5 SZT.	3,4	0,24	0	0,66
BECON	50G	69,5	9,3	3,55	0,05
POMIDORKI KOKTAJLOWE	40G	7,2	0	0	1,56
SER PARMEZAN	5G	22,6	2,075	1,6	0,005
GRZANKI	20G	82,2	2,24	1,54	14,82
DRESSING CESAR	65G	708,5	3,2175	74,7825	3,51
		1041,9	49,3225	83,4225	20,605

Z HALLOUMI

SER HALLOUMI	125G	37,56	2,4	3	0,24
ROSZPONKA	20G	2,8	0,4	0,08	0,4
RUKOLA	20G	5	0,52	0,12	0,72
CEBULA CZERWONA	30G	9	0,42	0,12	2,07
POMIDORKI CHERRY	3 SZT	10,8	0	0	2,34
GREJPFRUT	50G	18	0,3	0,1	4,9
		83,16	4,04	3,42	10,67

Z FETA

SER FETA	65 G	139,75	11,05	10,4	0,65
ZIELONE OLIWKI	60G	75	0,84	7,62	2,46
SALATA LODOWA	70G	9,8	0,98	0,14	2,03
CZERWONA CEBULA	20G	6	0,28	0,08	1,38
POMIDORKI CHERRY	120G	21,6	0	0	4,68
PAPRYKA CZERWONA	80G	22,4	1,04	0,4	5,28
ZIELONY OGÓREK	60G	7,8	0,42	0,06	1,74
DRESSING VINEGRET	30 ML	73,5	0,1	7,5	1,1
		355,85	14,71	26,2	19,32

Z ŁOSOSIEM

ŁOSOŚ WĘDZONY	80G	129,6	17,2	6,72	0
ROSZPONKA	15G	2,1	0,3	0,06	0,3
RUKOLA	15G	3,75	0,39	0,09	0,54
SALATA KARBOWANA	15G	1,8	0,18	0,03	0,48
POMIDORKI CHERRY	40G	7,2	0	0	1,56
PRAŻONY SŁONECZNIK	4 SZT.	22,44	0,976	1,748	0,984
CZERWONA CEBULA	30G	9	0,42	0,12	2,07
DRESSING JOGURTOWO-CYTRYNOWY+KOPEREK	50G	0	0	0	0
		175,89	19,466	8,768	5,934

DODATKI

PIECZONE
ZIEMIACZKI
MAŁE/DUŻE

FRYTKI
BELGIJSKIE

ROSTI

MIX
SAŁAT

WARZYWA
GRILLOWANE

SOSY

MASŁO
CZOSNKOWE

	ILOŚĆ	KCAL	BIAŁKO	TŁUSZ- CZE	WĘGLO- WODANY
ZIEMNIACZKI	150/300G	127,5	2,85	0,15	30,75
ROZMARYN	2G	2,62	0,066	0,118	0,42
CZOSNEK	2G	2,92	0,128	0,01	0,652
AIOLI	35G	318,5	0,42	35,35	0,63
		451,54	3,464	35,628	32,452

	ILOŚĆ	KCAL	BIAŁKO	TŁUSZ- CZE	WĘGLO- WODANY
FRYTKI	150G	318	4,77	21,42	43,8
KETCHUP	30G	27,9	0,54	0,3	6,66
		345,9	5,31	21,72	50,46

	ILOŚĆ	KCAL	BIAŁKO	TŁUSZ- CZE	WĘGLO- WODANY
ROSTI	150G	178	6	10	34

	ILOŚĆ	KCAL	BIAŁKO	TŁUSZ- CZE	WĘGLO- WODANY
MIX SAŁAT	150G	50	1,38	2,85	4,36

	ILOŚĆ	KCAL	BIAŁKO	TŁUSZ- CZE	WĘGLO- WODANY
WARZYWA GRILLOWANE	150G	88	1	7	7

	ILOŚĆ	KCAL	BIAŁKO	TŁUSZ- CZE	WĘGLO- WODANY
SOS GORGONZOLA Z PIEPRZEM ZIELONYM	40G	116,4	0,8	2,8	2,4
SOS MANGO-CHILLI	40G	55	0,12	0,24	8,2
SOS NA BAZIE WHISKY JACK DANIELS	20G	17,69	0,1526	10,16	2,012
SOS NA BAZIE PIWA ŻYWIEC PORTER	20G	20	0,1	0,2	4,3

	ILOŚĆ	KCAL	BIAŁKO	TŁUSZ- CZE	WĘGLO- WODANY
MASŁO CZOSNKOWE	10G	70	1	37,5	2,5