

## MAKRO SKŁADNIKI - PLACEK

### NALEŚNIKI NA SŁONO (2 sztuki + sałatka)

Nazwa	Tłuszcze	Węglowodany	(w tym cukry naturalne)	(w tym cukry dodane)	Białko	Kcal	Uwagi
Naleśniki z szynką, pomidorem i serem	49,6	28,2	8,2	0	48,9	770,7	
Naleśniki z salami, pieczarkami i serem	70,8	36,6	13,9	0	49,9	978,3	
Naleśniki z cukinią, suszonymi pomidorami i serem	30,4	36,3	12,1	0	19,8	519,3	
Naleśniki z warzywami i serem	41,1	49,9	15,9	0	40,8	742,3	
Naleśniki po góralsku	39,9	31,2	9,9	0	76	807,5	żurawina słodzona erytrole
Naleśniki z farszem meksykańskim	59	42,6	18,4	0	57,4	948,7	

### PLACKI ZIEMNIACZANE (3 placki + dodatki)

Nazwa	Tłuszcze	Węglowodany	(w tym cukry naturalne)	(w tym cukry dodane)	Białko	Kcal	Uwagi
Placki bez dodatków	30,9	85,1	6,9	0	10,5	643,4	
Placki z sosem pieczarkowym	82,9	105,4	21,8	0	21,7	1216,1	
Placki z gulaszem warzywnym	37,5	124	15,8	0	22,3	894,6	
Placki po węgiersku	58,3	99	14,5	0	52,5	1108,3	
Placki z farszem meksykańskim	69,3	120,6	30,3	0	42,2	1253,4	
Placki z curry i kurczakiem	47,2	100,5	16	0	30,7	922,9	

### PIZZA NA SPODZIE KOKOSOWYM

Nazwa	Tłuszcze	Węglowodany	(w tym cukry naturalne)	(w tym cukry dodane)	Białko	Kcal	Uwagi
Pizza kokosowa Capriciosa	50,3	14,6	6,5	0	62,8	796,4	
Pizza kokosowa Hawajska	51,2	26,2	14	0	63,8	856,4	
Pizza kokosowa Salami	64	14,6	6,9	0	61,4	915,9	
Pizza kokosowa Gyros	53	21,5	9,8	0	71,1	887,4	
Pizza kokosowa Wege	50,9	26,6	10	0	60,3	837,7	
Pizza kokosowa Wiejska	61,4	17,4	8,7	0	71,7	944,6	
Pizza kokosowa Ostra	62,8	14,9	7,3	0	67	929,4	
Pizza kokosowa Serowa	59,1	13,4	6	0	67,1	874,2	
Pizza kokosowa Mięsna	61,6	13,9	6,4	0	69,3	923,8	

### PIZZA NA SPODZIE OWSIANYM

Nazwa	Tłuszcze	Węglowodany	(w tym cukry naturalne)	(w tym cukry dodane)	Białko	Kcal	Uwagi
Pizza owsiana Capriciosa	39,3	53,5	2,4	1,5	45,3	742,5	
Pizza owsiana Hawajska	40,2	65,1	9,9	1,5	46,3	802,5	
Pizza owsiana Salami	53	53,5	2,7	1,5	43,9	862	
Pizza owsiana Gyros	42	60,4	5,6	1,5	53,7	833,6	
Pizza owsiana Wege	39,9	65,6	5,9	1,5	42,9	783,9	
Pizza owsiana Wiejska	50,4	56,4	4,6	1,5	54,3	890,8	
Pizza owsiana Ostra	51,8	53,9	3,1	1,5	49,6	875,5	
Pizza owsiana Serowa	48,1	52,4	1,8	1,5	49,6	820,4	
Pizza owsiana Mięsna	50,6	52,8	2,2	1,5	51,9	869,9	

Uwagi ogólne:

Dodatek cukru przy pizzie owsianej jest w postaci cukru trzcinowego i wymagany jest dla rozrostu drożdży w cieście.