

Tabela wartości odżywczych menu Salad Story

1/2

Salatki (bez dressingów)	Gramatura [g]	Wartość energetyczna [kcal]	Tłuszcz [g]	w tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	Węglowodany [g]	w tym cukry [g]	Białko [g]	Sól [g]
Wolowina Awokado	320	341	13	1,7	42	6,9	14	0,10
Wolowina Awokado (powiększona)	490	512	20	3	62	11	21	0,20
Mango Kurczak	290	192	4	0,3	23	9,4	16	0,22
Mango Kurczak (powiększona)	445	317	7,2	0,6	39	14	24	0,40
Cezar	260	288	17	4,9	9,8	3,6	24	1,6
Cezar (powiększona)	435	510	30	8,1	16	5,6	44	2,6
Awokado Kurczak	265	301	17	3,9	19	1	18	1,4
Awokado Kurczak (powiększona)	410	503	31	5,6	22	4,5	34	2,2
Nicejska	310	270	14	2,8	18	2,2	18	1,4
Nicejska (powiększona)	485	413	25	5,1	17	6,7	30	2,1
Cobb	270	461	21	8,8	39	2,7	29	2,6
Cobb (powiększona)	415	536	32	12	21	5,4	41	3,9
Wege Miska	270	294	14	1,3	27	5,7	15	1,5
Wege Miska (powiększona)	380	425	21	1,9	38	8,3	21	2,2
Hawajska	290	221	9	4,8	18	8,7	17	0,80
Hawajska (powiększona)	450	349	13	6,7	28	13	30	1,2
Neapolitana	290	257	13	4,5	16	4,3	19	2,2
Neapolitana (powiększona)	450	429	21	6,4	25	6,3	35	3,4
Awokado Rybak	265	452	16	2,1	52	5,1	25	3,3
Awokado Rybak (powiększona)	385	667	23	3,1	78	7,5	37	4,9
Hot Boxy (bez dressingów)	Gramatura [g]	Wartość energetyczna [kcal]	Tłuszcz [g]	w tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	Węglowodany [g]	w tym cukry [g]	Białko [g]	Sól [g]
Kurczak Chill	340	334	5,1	0,8	55	5,4	17	9,3
Tofu Gryka Box	290	336	12	1,2	44	5,5	13	1,9
Kurczak Pęczak Box	325	402	10	2,9	57	5,7	21	10
Hummus Falafel Box	330	551	23	4,7	69	8,4	17	5,7
Wrapy (z dressingiem)	Gramatura [g]	Wartość energetyczna [kcal]	Tłuszcz [g]	w tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	Węglowodany [g]	w tym cukry [g]	Białko [g]	Sól [g]
Wege Falafel	285	736	36	3,1	82	12	21	3,0
Wege Falafel (powiększony)	375	1003	51	2,8	107	17	29	3,7
Tuńczyk Awokado	370	709	37	5	67	4,4	27	3,4
Tuńczyk Awokado (powiększony)	490	935	51	6,6	84	5,8	35	4,3
Wolowina Chimichurri	310	638	38	7,7	58	6,5	16	5,0
Wolowina Chimichurri (powiększony)	420	863	55	11	72	9,7	20	6,8
Tajski	320	568	28	2,5	65	12	14	4,7
Tajski (powiększony)	435	760	40	3,7	82	17	18	6,4
Pozycje sezonowe	Gramatura [g]	Wartość energetyczna [kcal]	Tłuszcz [g]	w tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	Węglowodany [g]	w tym cukry [g]	Białko [g]	Sól [g]
Salatka Mango Kimchi	330	224	5,3	0,4	31	10	13	2,6
Salatka Mango Kimchi (powiększona)	505	320	8,9	0,7	40	15	20	4,0
Salatka Vegan Miso Mango	320	330	17	2	35	11	9,2	2,5
Salatka Vegan Miso Mango (powiększona)	460	472	24	3,1	50	16	14	3,7
Tajski Curry Box	465	670	30	11	78	8	22	2,0
Wrap Wege Tajski	350	676	36	3,5	76	14	12	4,8
Wrap Wege Tajski (powiększony)	470	908	52	5	96	21	14	6,1
Sok Odporność	300 ml	136	0	0	32	12	1,9	0
Sok Odporność	400 ml	182	0	0	43	16	2,5	0

Wartości odżywcze dla salatek i boxów podane są bez uwzględnienia dressingu, ale z uwzględnieniem polecanego dodatku węglowodanowego.
Wartości odżywcze dla wrapów podane są z uwzględnieniem dressingów.

Tabela wartości odżywczych menu Salad Story

2/2

Dressingi	Gramatura [g]	Wartość energetyczna [kcal]	Tłuszcz [g]	w tym kwasy tłuszczowe [g]	Węglowodany [g]	w tym cukry [g]	Białko [g]	Sól [g]
carrot miso	50	286	28	2,7	7,3	1,4	1,2	0,60
carrot miso (powiększony)	80	461	45	4,3	12	2,2	1,9	1,0
limonkowy	50	329	33	2,7	7,7	7,2	0,2	0
limonkowy (powiększony)	80	526	53	4,3	12	12	0,3	0
aioli vegan	50	309	33	2,6	2,15	0,95	0,9	0,45
aioli vegan (powiększony)	80	496	53	4,16	3,4	1,5	1,4	0,72
orientalne chilli	50	213	17	1,3	15	13	0,1	0,20
orientalne chilli (powiększony)	80	340	27	2,1	24	21	0,2	0,30
hstaszkowy	50	379	39	3,3	5,8	0,5	0,9	0,60
hstaszkowy (powiększony)	80	601	62	5,3	9,3	0,8	1,4	0,90
francuski	50	384	42	3,3	1	0,7	0,5	0,40
francuski (powiększony)	80	613	67	5,4	1,6	1,2	0,8	0,60
gste balsamico	50	341	33	2,7	11	1,8	0,1	0
gste balsamico (powiększony)	80	550	53	4,3	18	2,9	0,2	0
green goddess	50	340	35	2,8	5	3,3	1,3	0
green goddess (powiększony)	80	544	56	4,5	8	5,3	2,1	0
musztardowo miodowy	50	353	34	2,7	11	1,6	0,7	0,60
musztardowo miodowy (powiększony)	80	558	54	4,3	17	2,5	1,1	0,90
vinaigrette	50	402	42	3,3	5,6	0,5	0,3	0,20
vinaigrette (powiększony)	80	641	67	5,3	8,9	0,7	0,5	0,40
jogurtowy	50	60	4,5	1	3	2,6	1,8	0,14
jogurtowy (powiększony)	80	97	7,3	1,6	4,8	4,1	2,9	0,22
Soki	Gramatura [ml]	Wartość energetyczna [kcal]	Tłuszcz [g]	w tym kwasy tłuszczowe [g]	Węglowodany [g]	w tym cukry [g]	Białko [g]	Sól [g]
Ananas karoten	300	125	0	0	31	13	0,6	0
Ananas karoten (powiększony)	400	167	0	0	41	17	0,8	0
Owocowe cud	300	148	0	0	36	18	1,1	0
Owocowe cud (powiększony)	400	198	0	0	48	24	1,5	0
Warzywny detoks	300	144	0	0	33	9,4	2,9	0
Warzywny detoks (powiększony)	400	192	0	0	44	13	3,9	0
Zielona energia	300	136	0	0	32	11	2	0
Zielona energia (powiększony)	400	178	0	0	42	15	2,6	0
Zupy	Gramatura [ml]	Wartość energetyczna [kcal]	Tłuszcz [g]	w tym kwasy tłuszczowe [g]	Węglowodany [g]	w tym cukry [g]	Białko [g]	Sól [g]
Zupa Wege Curry z batatów	330	296	20	13	23	8,3	5,9	2,1
Krem Toskański z pomidorów	330	147	4,6	0,1	22	16	4,5	0,38
Zupa Chilli Sin Carne	330	236	3,6	0,4	36	15	15	3,10
Zupa Tuńczyk Curry	330	218	7,3	2,6	15	13	23	6,90

Wartości odżywcze dla salatek i boxów podane są bez uwzględnienia dressingu, ale z uwzględnieniem polecanego dodatku węglowodanowego.
Wartości odżywcze dla wrapów podane są z uwzględnieniem dressingów.

