

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]
Awokado Kurczak	265	321	21	4,9	13	3,5	20	1,7
Awokado Kurczak (powiększona)	410	500	32	7,3	19	5,3	34	2,8
Awokado Rybak	260	358	14	1,8	37	3,3	21	2,4
Awokado Rybak (powiększona)	380	524	20	2,8	55	4,5	31	3,6
Cezar	260	279	16	5,2	9,8	3,4	24	1,9
Cezar (powiększona)	435	497	29	8,6	16	5,4	43	3,1
Cobb	270	336	20	9,9	15	4,1	24	2,8
Cobb (powiększona)	415	518	30	14	22	6	40	4,3
Hawajska	290	219	9,2	4,9	17	7,8	17	0,79
Hawajska (powiększona)	450	354	14	6,6	27	13	30	1,2
Mango Kurczak	290	172	3,2	0,2	26	8,8	9,8	0,22
Mango Kurczak (powiększona)	445	284	5,8	0,4	39	14	19	0,40
Neapolitana	290	261	13	4,6	18	4,8	18	3,2
Neapolitana (powiększona)	450	416	20	6,7	27	7,3	32	4,9
Nicejska	310	242	14	2,9	11	3,9	18	1,4
Nicejska (powiększona)	485	412	24	5	17	6,1	32	2,1
Wege Miska	255	261	13	1,6	22	6,4	14	1,2
Wege Miska (powiększona)	358	366	18	2,4	30	9,1	21	1,7
Wołowina Awokado	320	324	16	1,9	29	5,9	16	0,42
Wołowina Awokado (powiększona)	490	509	25	3,1	44	9,8	27	0,80
Bowle (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]
Hummus Falafel Bowl	440	688	20	4,3	106	8,7	21	1,3
Kurczak Chilli Bowl	435	499	15	1,6	67	4,9	24	0,6
Kurczak Pęczak Bowl	415	543	19	4,4	67	6,9	26	2,2
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]
Tajski	320	582	30	2,5	64	11	14	2,2
Tajski (powiększony)	450	824	44	3,5	87	16	20	3,0
Tuńczyk Awokado	370	637	33	4,5	61	3,1	24	2,7
Tuńczyk Awokado (powiększony)	505	886	46	5,9	85	4,3	33	3,6
Wege Falafel	272	613	33	3,1	64	8,6	15	2,9
Wege Falafel (powiększony)	385	870	46	3,6	92	12	22	3,8
Wołowina Chimichurri	310	565	29	7,1	56	6,1	20	3,0
Wołowina Chimichurri (powiększona)	435	802	42	9,6	77	9	29	4,0
Burgery i Smart 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]
Burger Jaglany Klasyk	332	777	41	4,3	88	19	14	1,8
Burger Mango Soczewica	332	774	30	3,1	109	21	17	2,6
Burger Seitan Pastrami	312	736	36	3,1	76	15	27	3,0
Smart Wrap Mozzarella Awokado	167	346	18	5,9	31	1,6	15	2,2
Smart Wrap Orientalny Kurczak	164	363	19	3,8	34	2,6	14	2,1
Dressingi	Gramatura [ml]	Wartość energetyczna [kcal]	Tłuszcz [g]	w tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	Węglowodany [g]	w tym cukry [g]	Białko [g]	Sól [g]
Carrot miso	50	194	18	1,6	6,9	5,5	1	0,51
Carrot miso (powiększony)	80	311	29	2,6	11	8,8	1,6	0,8
Fistaszkowy	50	338	35	3	5	0	0,8	0,55
Fistaszkowy (powiększony)	80	541	56	4,8	8	0,6	1,3	0,88
Francuski	50	328	36	2,9	0,9	0,6	0	0,40
Francuski (powiększony)	80	530	58	4,6	1,4	1	0,6	0,64
Green goddess	50	272	28	2,3	4	1,9	1,1	0
Green goddess (powiększony)	80	437	45	3,6	6,4	3,1	1,7	0
Jogurtowy	50	56	4,3	0,9	2,8	2,3	1,6	0,13
Jogurtowy (powiększony)	80	89	6,8	1,4	4,4	3,7	2,6	0,21
Limonkowo-kolendrowy	50	138	14	1,4	1,8	0,8	1,2	0,31
Limonkowo-kolendrowy (powiększony)	80	226	23	2,2	2,8	1,3	1,9	0,49
Musztardowo miodowy	50	301	29	2,3	9,4	1,4	0,6	0,49
Musztardowo miodowy (powiększony)	80	478	46	3,7	15	2,2	0,9	0,78
Orientalne chilli	50	251	23	1,6	11	11	0	0,08
Orientalne chilli (powiększony)	80	405	37	2,6	18	17	0	0,12
Vegan aioli	50	229	24	1,8	2,2	1,2	1,1	0,60
Vegan aioli (powiększony)	80	372	39	2,9	3,5	1,9	1,7	0,96
Vinaigrette	50	344	36	2,9	4,9	0,4	0	0,21
Vinaigrette (powiększony)	80	555	58	4,6	7,8	0,6	0,5	0,33
Soki	Gramatura [ml]	Wartość energetyczna [kcal]	Tłuszcz [g]	w tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	Węglowodany [g]	w tym cukry [g]	Białko [g]	Sól [g]
Ananas karoten	300	135	0	0	33	32	0,8	0
Ananas karoten (powiększony)	400	180	0	0	44	43	1,1	0
Owocowe cudo	300	128	0	0	31	31	1	0
Owocowe cudo (powiększony)	400	169	0	0	41	41	1,3	0
Warzywny detoks	300	142	0	0	33	31	2,4	0
Warzywny detoks (powiększony)	400	189	0	0	44	41	3,2	0
Zielona energia	300	133	0	0	32	31	1,3	0
Zielona energia (powiększony)	400	179	0	0	43	41	1,7	0
Lemoniady	Gramatura [ml]	Wartość energetyczna [kcal]	Tłuszcz [g]	w tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	Węglowodany [g]	w tym cukry [g]	Białko [g]	Sól [g]
Truskawkowa Margarita	400	112	0	0	28	19	0	0
Tajska Ananasowa	400	104	0	0	27	19	0	0
Limonkowa Mex	400	76	0	0	19	19	0	0
Zupy	Gramatura [ml]	Wartość energetyczna [kcal]	Tłuszcz [g]	w tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	Węglowodany [g]	w tym cukry [g]	Białko [g]	Sól [g]
Botwinka	350	167	8,1	3,4	18	9,5	5,4	2,3
Toskański krem z pomidorów	350	100	1,7	0,2	19	14	2,2	1,9
Śniadania	Gramatura [g]	Wartość energetyczna [kcal]	Tłuszcz [g]	w tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	Węglowodany [g]	w tym cukry [g]	Białko [g]	Sól [g]
Box z lososiem	162	272	20	4,4	4	1,4	19	2,0
Box z bekonem	160	279	21	6,7	3,4	2,6	19	1,7
Box Mozzarella Awokado	182	399	34	8	9,2	2	14	1,2
Panini Jajko Tuńczyk	300	522	18	4,2	63	12	27	2,2
Panini Jajko Bekon	290	644	32	7,6	63	11	26	2,8
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 Fresh Wege Teriyaki	305	334	14	1,3	40	10	12	1,3
Salatka Fresh Wege Teriyaki (powiększona)	455	518	22	2,1	61	17	19	2
Salatka Mango Łosoś	265	383	19	4,5	32	8,8	21	2,2
Salatka Mango Łosoś (powiększona)	385	560	28	6,7	47	13	30	3,3
Soba Kurczak Bowl	340	541	13	3	74	4,9	32	1,8
Teriyaki Wrap	280	476	24	4,2	56	9,7	9,1	3,1
Teriyaki Wrap (powiększony)	385	667	35	6,2	75	13	13	4,2
Awokado Ananas Mięta smoothie	300	179	3	0,4	36	26	2,1	0,0
Tropical mango Smoothie	300	248	11	9	35	32	2,3	0,0
Dressing Teriyaki	50	135	4,8	0,8	22	19	0,9	1,6
Dressing Teriyaki (powiększony)	80	215	7,7	1,3	35	31	1,4	2,6