

Salatki (bez dressingów)	Gramatura [g]	Wartość energetyczna [kcal]	Tłuszcz [g]	w tym kwasy tłuszczowe [g]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białko [g]	Sól [g]
Wolowina Awokado	320	341	13	1,7	42	6,9	14	0,08
Wolowina Awokado (powiększona)	490	512	20	3	62	11	21	0,2
Mango Kurczak	290	163	2,3	0,4	26	8,8	9,4	2,6
Mango Kurczak (powiększona)	445	268	4,4	0,7	39	13	18	4,1
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	0,8
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 [g]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białko [g]	Sól [g]
Kurczak Chili	300	346	10	1	49	2,7	15	0,2
Kurczak Chili (powiększony)	445	511	15	1,5	71	3,9	23	0,4
Tofu Gryka Box	270	597	13	1,6	98	5,7	22	1,1
Tofu Gryka Box (powiększony)	395	899	19	2,3	149	8,1	33	1,6
Kurczak Pęczak Box	285	398	14	3	50	5	18	1,5
Kurczak Pęczak Box (powiększony)	415	562	18	4,2	75	7,3	25	1,6
Hummus Falafel Box	261	627	23	5	84	6,5	21	7,2
Hummus Falafel Box (powiększony)	390	972	36	7,2	130	9,3	32	10
Wrapy (z dressingiem)	Gramatura [g]	Wartość energetyczna [kcal]	Tłuszcz [g]	w tym kwasy tłuszczowe [g]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białko [g]	Sól [g]
Wege Falafel	285	692	32	2,8	80	11	21	2,9
Wege Falafel (powiększony)	375	985	49	4,2	107	17	29	3,4
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
Wolowina Chimichurri (powiększona)	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
Porcje sezonowe	Gramatura [g]	Wartość energetyczna [kcal]	Tłuszcz [g]	w tym kwasy tłuszczowe [g]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białko [g]	Sól [g]
Awokado Falafel	320	422	18	1,7	49	10	16	0,5
Awokado Falafel (powiększona)	465	634	26	2,3	74	15	26	0,8
Szparagi Kurczak	370	448	16	4,7	48	9,4	28	2,6
Szparagi Kurczak (powiększona)	570	701	25	7,2	72	14	47	4
Mango Hummus Falafel	335	724	32	5,1	84	15	25	6,6
Mango Hummus Falafel (powiększony)	445	952	44	6,8	107	21	32	8,4
Sok z limonką i jarmużem	300 ml	121	0	0	28	13	2,3	0
Sok z limonką i jarmużem	400 ml	160	0	0	37	17	3,1	0
Zupa szparagowa	330 ml	123	5,6	2,3	14	2,2	4,1	1,3

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.

Dressingi	Gramatura [g]	Wartość energetyczna [kcal]	Tłuszcz [g]	w tym kwasy tłuszczowe [g]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białko [g]	Sól [g]
carrot miso	50	286	28	2,7	7,3	1,4	1,2	0,6
carrot miso (powiększony)	80	461	45	4,3	12	2,2	1,9	1
limonkowy	50	329	33	2,7	7,7	7,2	0,2	<0,01
limonkowy (powiększony)	80	526	53	4,3	12	12	0,3	<0,01
aioli vegan	50	284	30	2,4	2,4	1,1	1	0,06
aioli vegan (powiększony)	80	453	48	3,9	3,8	1,8	1,5	0,1
orientalne chilli	50	213	17	1,3	15	13	0,1	0,2
orientalne chilli (powiększony)	80	340	27	2,1	24	21	0,2	0,3
sos listaszkowy	50	379	39	3,3	5,8	0,5	0,9	0,6
sos listaszkowy (powiększony)	80	601	62	5,3	9,3	0,8	1,4	0,9
sos francuski	50	384	42	3,3	1	0,7	0,5	0,4
sos francuski (powiększony)	80	613	67	5,4	1,6	1,2	0,8	0,6
gęste balsamico	50	341	33	2,7	11	1,8	0,1	0
gęste balsamico (powiększony)	80	550	53	4,3	18	2,9	0,2	0
sos green goddess	50	340	35	2,8	5	3,3	1,3	0
sos green goddess (powiększony)	80	544	56	4,5	8	5,3	2,1	0
sos musztardowo miodowy	50	353	34	2,7	11	1,6	0,7	0,6
sos musztardowo miodowy (powiększony)	80	558	54	4,3	17	2,5	1,1	0,9
vinaigrette	50	402	42	3,3	5,6	0,5	0,3	0,2
vinaigrette (powiększony)	80	641	67	5,3	8,9	0,7	0,5	0,4
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 [g]	Wartość energetyczna [kcal]	Tłuszcz [g]	w tym kwasy tłuszczowe [g]	Węglowodany [g]	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 cudo	300	148	0	0	36	18	1,1	0
Owocowe cudo (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 [g]	Wartość energetyczna [kcal]	Tłuszcz [g]	w tym kwasy tłuszczowe [g]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białko [g]	Sól [g]
Minestrone	330	117	4,6	0,2	15	6,3	3,9	0
Toskańska	330	91	2,7	0,2	14	8,9	2,6	0
Zupa z botwiny	330	147	3,7	2,1	22	1,1	6,3	1

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.