



Tabela wartości odżywczych menu Salad Story

1/2

Salatki	Waga dania (g)	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	Węglowodany (g)	Błonnik (g)	Cholesterol (mg)
Awokado Kurczak	270	379	17,9	29,2	11,3	5	62,5
Awokado Kurczak (powiększona)	415	535,1	30,7	38	17,17	6,27	110
Awokado Rybak	265	305,3	15,25	12,18	32,65	7	16
Awokado Rybak (powiększona)	385	442,1	22,3	17,56	47	9,9	24
Bulwy i Ziarna	345	440,6	16,24	25,66	35,9	6,86	44,5
Bulwy i Ziarna (powiększona)	510	659	24,22	38,54	53,5	10,24	66,8
Cezar	260	372,3	27,3	29,7	60,75	5,8	234
Cezar (powiększona)	440	645	52	48	116,6	10,2	458
Cobb	280	402	20,2	26	18,6	3,17	77,3
Cobb (powiększona)	440	648,1	34,22	40,9	31,47	4,17	129
Hawajska	290	305,4	26	12,7	24,3	2,9	59
Hawajska (powiększona)	455	487,5	44,3	19,63	36,85	4,3	103,8
Mango Kurczak	285	216,4	16	4,43	26	5	37,7
Mango Kurczak (powiększona)	440	367,64	31,1	8,34	39	7,5	75,4
Neapolitana	290	455	27	34,4	46,6	9,46	61,2
Neapolitana (powiększona)	455	712,9	43,4	48,4	68	13,6	106,6
Nicejska	315	255,44	20,24	12,15	12	3,3	230
Nicejska (powiększona)	490	425,7	33,8	21	17,2	4,8	457
Wege Miska	295	264,5	14	12,1	26,9	7,33	0
Wege Miska (powiększona)	425	367,35	19,5	16,9	37,5	10	0
Wołowina Hummus	300	314,2	23	13,7	23	5,21	53,12
Wołowina Hummus (powiększona)	460	546,15	44	24,5	34,9	7,7	106,25
Hot Box	Waga dania (g)	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	Węglowodany (g)	Błonnik (g)	Cholesterol (mg)
Kurczak Pęczak Box	285	447,34	20,8	20,9	43,9	9,25	56,7
Kurczak Pęczak Box (powiększony)	415	656,26	30,3	30,46	65,6	13,8	80,6
Łososiowy Kasza Box	255	363	15,5	15	52,2	4,8	21
Łososiowy Kasza Box (powiększony)	380	557	23	23,46	79,7	7,22	28
Meksykański Ryż Box	285	528,65	30	21,3	53,1	4,5	76,7
Meksykański Ryż Box (powiększony)	425	782,5	44	26,5	69,86	7	109,3
Tofu Gryka Box	265	275,1	12,35	9,95	39,16	7,38	0
Tofu Gryka Box (powiększony)	395	406,5	18,1	13,9	58,14	10,9	0
Wołowina Gryka Box	260	326,2	23,67	13,3	33,1	5,3	42,5
Wołowina Gryka Box (powiększony)	390	494	35,76	20	46	7,8	63,7
Wrapy	Waga dania (g)	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	Węglowodany (g)	Błonnik (g)	Cholesterol (mg)
Burrito	285	553,2	31,53	22,16	55,42	7,52	76,7
Burrito (powiększony)	400	781	45,5	31,32	78,27	10,6	114
Hummus Kurczak	270	441,3	18,3	19,7	47,1	7,33	30,2
Hummus Kurczak (powiększony)	370	628,2	26,6	28,6	65,2	10	45,24
Hot Awokado	215	408	6,58	17,83	54,3	9,4	0
Hot Awokado (powiększony)	305	576,7	9,12	26	75,5	13,14	0
Tajski	270	587,4	16,84	32,65	56,4	7,5	30,2
Tajski (powiększony)	375	820	24,6	45,22	78,6	10,4	45,24
Tuńczyk - Awokado	325	606	25	33,5	47	6,5	233,54
Tuńczyk - Awokado (powiększony)	435	835,5	33,2	47	65	9	238,72

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

Dressingi	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	Węglowodany (g)	Błonnik (g)	Cholesterol (mg)
Cesarski (50 ml)	75	3,15	4,6	4,5	0,13	12,36
Cesarski (80 ml)	120	5	7,36	7,2	0,21	19,8
Fistaszkowy (50 ml)	329,4	0,98	35	4	0,4	0
Fistaszkowy (80 ml)	527	1,58	56,1	6,4	0,63	0
Francuski (50 ml)	376,5	0,33	41,85	0,95	0,35	0
Francuski (80 ml)	602,4	0,53	67	1,52	0,56	0
Gęste Balsamico (50 ml)	379	0,14	33,2	20,4	0	0
Gęste Balsamico (80 ml)	606	0,22	53,1	32,7	0	0
Green Goddess (50 ml)	355,6	1,38	35	5,8	0,9	0
Green Goddess (80 ml)	537	2,2	56,1	9,23	1,46	0
Jogurtowy (50 ml)	53,2	2,16	3,58	3,28	0,1	5,9
Jogurtowy (80 ml)	85,17	3,46	5,73	5,25	0,16	9,44
Miodowo-musztardowy (50 ml)	363,2	1	34,26	13,86	0,28	0
Miodowo-musztardowy (80 ml)	581,12	1,62	54,82	22,2	0,45	0
Oliwa z oliwek (50 ml)	247	0	27,5	0	0	0
Oliwa z oliwek (80 ml)	411	0	45,8	0	0	0
Orientalne Chilli (50 ml)	212,65	0,17	16,7	16,4	0,14	0
Orientalne Chilli (80 ml)	340,24	0,28	26,7	26,2	0,22	0
Pomarańczowo-makowy (50 ml)	297,3	0,43	28,2	10,65	0,45	0
Pomarańczowo-makowy (80 ml)	475,7	0,7	45,1	17	0,71	0
Pomidorowy (50 ml)	55	0,45	5	2,46	0,6	0
Pomidorowy (80 ml)	88	0,73	8,15	3,95	0,95	0
Vinaigrette (50 ml)	395,7	0,31	42	6,3	0,17	0
Vinaigrette (80 ml)	633	0,5	67	10,1	0,28	0
Soki	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	Węglowodany (g)	Błonnik (g)	Cholesterol (mg)
Miętowa Marchewka (300 ml)	148,6	1,59	0,45	38,64	4,56	0
Miętowa Marchewka (400 ml)	198,1	2,12	0,6	51,52	6	0
Owocowe Cudo (300 ml)	151,2	1,29	0,48	37,92	3	0
Owocowe Cudo (400 ml)	201,6	1,72	0,64	50,56	4	0
Rześki Jarmuż (300 ml)	95	2,1	0,54	21,96	1,86	0
Rześki Jarmuż (400 ml)	126	2,8	0,72	29,28	2,48	0
Super Burak (300 ml)	121,5	1,29	0,39	30,15	2,34	0
Super Burak (400 ml)	162	1,72	0,52	40,2	3,12	0

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