

Pozycje sezonowe	Waga dania (g)	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	Węglowodany (g)	Błonnik (g)	Cholesterol (mg)
Sałatka Bulwy i Ziarna	345	440,6	16,24	25,66	35,9	6,86	44,5
Sałatka Bulwy i Ziarna (powiększona)	510	659	24,22	38,54	53,5	10,24	66,8
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
Wrap Kurczak Hummus	270	441,3	18,3	19,7	47,1	7,33	30,2
Wrap Kurczak Hummus (powiększony)	370	628,2	26,6	28,6	65,2	10	45,24
Sałatki	Waga dania (g)	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	Węglowodany (g)	Błonnik (g)	Cholesterol (mg)
Awokado Kurczak	256	379	17,9	29,2	11,3	5	62,5
Awokado Kurczak (powiększona)	410	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
Cezar	260	372,3	27,3	29,7	60,75	5,8	234
Cezar (powiększona)	435	645	52	48	116,6	10,2	458
Cobb	270	402	20,2	26	18,6	3,17	77,3
Cobb (powiększona)	415	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)	450	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)	450	712,9	43,4	48,4	68	13,6	106,6
Nicejska	310	255,44	20,24	12,15	12	3,3	230
Nicejska (powiększona)	485	425,7	33,8	21	17,2	4,8	457
Wege Miska	275	264,5	14	12,1	26,9	7,33	0
Wege Miska (powiększona)	390	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	270	363	15,5	15	52,2	4,8	21
Łososiowy Kasza Box (powiększony)	400	557	23	23,46	79,7	7,22	28
Meksykański Ryż Box	280	528,65	30	21,3	53,1	4,5	76,7
Meksykański Ryż Box (powiększony)	415	782,5	44	26,5	69,86	7	109,3
Tofu Gryka Box	255	275,1	12,35	9,95	39,16	7,38	0
Tofu Gryka Box (powiększony)	375	406,5	18,1	13,9	58,14	10,9	0
Wrappy	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
Hot Awokado	295	408	6,58	17,83	54,3	9,4	0
Hot Awokado (powiększony)	405	576,7	9,12	26	75,5	13,14	0
Tajski	265	587,4	16,84	32,65	56,4	7,5	30,2
Tajski (powiększony)	370	820	24,6	45,22	78,6	10,4	45,24
Tuńczyk - Awokado	330	606	25	33,5	47	6,5	233,54
Tuńczyk - Awokado (powiększony)	445	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)	
Ananas i Karoten (300 ml)	135	3,3	0	48,3	0,8	0	
Ananas i Karoten (400 ml)	181	4,5	1,1	65	1,1	0	
Kapuściany Detoks (300 ml)	164	3,2	1	37,4	2,3	0	
Kapuściany Detoks (400 ml)	210	4	1	47	2,6	0	
Owocowe Cudo (300 ml)	152	1,29	0,48	37,92	3	0	
Owocowe Cudo (400 ml)	202	1,72	0,64	50,56	4	0	
Zielona Energia (300 ml)	147	2	1	33	0,5	0	
Zielona Energia (400 ml)	194	2	1	44	0,6	0	
Soki	Waga dania (g)	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	Węglowodany (g)	Błonnik (g)	Cholesterol (mg)
Queen Carrot	109	355	6,1	19,7	39,8	2,3	50,5
Cold-berry Cheesecake	115	507	4,5	47,6	14,7	0,8	182,5
Feel The Choco Beet	113	329,6	5,3	19	34,8	0,2	52,7
Sunny Choco	118	138	3,1	5,7	18,7	2,8	1,1
Crazy-Colada	121	163	1	7	24	1	0