

Tabela wartości odżywczych

Tabela stworzona na bazie danych wartości odżywczych surowców i półproduktów używanych w kuchni Green it.

Pozycja menu	Wartość energetyczna		Tłuszcze		Węglowodany		Błonnik	Białko	Sól
	kJ	kcal	g	w tym kwasy nasycone	g	w tym cukry			
				g		g			
English breakfast wrap XL	2 918	697	36,7	8,5	67,8	14,7	5,1	17,7	3,6
English breakfast wrap XXL	4 091	977	52,2	12,5	93,0	18,5	6,8	25,0	4,7
Słodki Green Wrap XL	3 322	795	42,8	6,7	78,3	17,4	7,4	20,5	2,9
Słodki Green Wrap XXL	4 750	1 136	58,3	9,1	117,4	27,7	10,4	29,9	3,7
Salad breakfast XL	1 255	299	7,7	0,8	51,0	19,9	3,2	5,1	0,3
Salad breakfast XXL	1 968	469	12,9	1,2	77,7	31,0	4,7	8,2	0,5
Green grecki wrap XL	3 221	773	46,6	9,8	60,7	12,5	7,4	23,6	4,0
Green grecki wrap XXL	4 101	984	59,3	12,9	76,3	16,1	9,5	31,0	5,1
Green tajski wrap XL	2 978	713	36,7	4,5	69,7	17,3	8,3	22,3	3,0
Green tajski wrap XXL	4 066	973	49,5	6,1	96,2	22,4	11,6	30,7	4,0
Green hummus wrap XL	2 741	656	33,9	2,8	61,3	8,2	7,2	21,3	3,1
Green hummus wrap XXL	3 834	918	46,9	4,0	86,5	11,1	10,1	30,0	4,2
Wrap tuna awokado XL	3 633	871	52,2	7,1	68,1	11,2	6,6	29,4	4,5
Wrap tuna awokado XXL	5 030	1 205	69,7	9,6	98,4	14,4	9,3	42,0	6,0
Red beef wrap XL	2 154	514	21,0	4,2	55,9	4,1	6,9	21,0	3,6
Red beef wrap XXL	3 056	729	28,9	5,6	80,4	5,5	10,3	30,3	4,9
Green garden wrap XL	2 910	697	39,1	3,5	64,6	8,3	9,9	17,5	3,0
Green garden wrap XXL	3 983	960	54,7	5,0	85,0	11,3	14,6	22,5	3,7
Wrap drwal XL	2 398	573	24,9	8,9	54,2	6,3	6,0	28,8	4,1
Wrap drwal XXL	3 199	764	33,8	12,5	69,6	8,5	7,8	39,9	5,4
Hot mexico wrap XL	2 402	573	21,6	5,8	63,4	4,4	8,2	26,6	4,7
Hot mexico wrap XXL	3 543	845	31,3	8,6	95,0	6,1	12,2	39,0	6,5
Sałatka green italian XL	1 456	350	25,5	7,8	15,6	2,4	4,3	13,6	2,3
Sałatka green italian XXL	1 978	475	34,8	10,4	21,5	3,2	5,8	17,8	3,2
Sałatka green hawaii XL	1 024	245	9,0	4,1	21,2	5,9	3,3	18,6	1,1
Sałatka green hawaii XXL	1 546	370	15,5	7,8	28,2	7,9	4,3	27,8	1,7
Sałatka green becon avocado XL	1 388	332	22,0	4,5	12,4	1,3	5,3	17,4	1,0
Sałatka green becon avocado XXL	2 290	548	38,6	8,5	18,0	1,7	8,0	25,5	1,6
Sałatka red beef XL	1 389	334	19,1	8,4	17,1	4,4	3,4	20,9	3,2
Sałatka red beef XXL	1 859	447	25,3	11,2	23,6	6,1	4,9	27,7	4,2
Sałatka green vege XL	1 229	294	14,5	4,5	18,8	4,0	7,4	17,6	0,5
Sałatka green vege XXL	1 826	437	22,4	6,3	26,9	5,5	11,0	25,3	0,8
Sałatka green cobb XL	1 393	333	19,8	7,3	11,7	1,6	3,9	23,9	1,6
Sałatka green cobb XXL	2 290	548	35,3	13,6	16,1	2,1	5,3	35,3	2,7
Sałatka green nicea XL	899	215	10,0	2,0	11,2	1,3	3,3	19,5	2,2
Sałatka green nicea XXL	1 268	303	14,4	2,9	15,3	1,8	4,4	27,3	3,1
Sałatka green salmon XL	944	226	9,1	2,3	14,2	2,1	4,2	20,3	2,4
Sałatka green salmon XXL	1 301	311	12,7	3,2	19,7	2,8	5,3	27,7	3,2
Sos pomarańczowy XL	1 209	293	29,6	2,1	6,3	3,1	0,1	0,3	0,8
Sos pomarańczowy XXL	1 934	469	47,4	3,3	10,1	4,9	0,1	0,4	1,3
Sos chrzanowy XL	276	67	5,1	3,1	3,4	3,0	0,0	1,6	0,5
Sos chrzanowy XXL	442	106	8,1	4,9	5,4	4,8	0,0	2,6	0,8
Sos musztardowo-miodowy XL	641	154	8,6	0,7	17,8	16,6	0,0	1,2	0,8
Sos musztardowo-miodowy XXL	1 025	247	13,8	1,1	28,4	26,5	0,0	1,9	1,3
Sos balsamiczny XL	1 349	327	30,7	2,1	11,8	11,4	0,0	0,1	0,1
Sos balsamiczny XXL	2 159	524	49,1	3,4	18,9	18,2	0,0	0,1	0,2
Sos rukolowe pesto XL	1 337	324	30,9	2,2	10,5	9,7	0,2	0,7	0,5
Sos rukolowe pesto XXL	2 139	519	50,0	3,4	16,7	15,5	0,3	1,2	0,8
Sos salsa pomidorowa XL	128	31	1,7	0,1	3,0	2,0	0,7	0,8	0,6
Sos salsa pomidorowa XXL	205	49	2,6	0,2	4,9	3,2	1,2	1,3	1,0
Sos malinowy XL	693	168	14,0	1,0	9,5	9,0	0,0	0,4	0,2
Sos malinowy XXL	1 109	268	22,4	1,6	15,2	14,4	0,0	0,6	0,3
Sos winegret XL	1 329	322	30,9	2,2	10,4	9,3	0,0	0,5	0,3
Sos winegret XXL	2 126	516	49,5	3,4	16,6	14,9	0,0	0,7	0,4
Sos chilli XL	574	139	9,4	0,7	12,8	11,1	0,3	0,5	0,2
Sos chilli XXL	918	222	15,0	1,1	20,5	17,7	0,5	0,8	0,3
Sos jogurtowy XL	369	89	7,9	2,6	2,7	2,3	0,1	1,8	0,3
Sos jogurtowy XXL	591	143	12,7	4,2	4,3	3,6	0,1	2,8	0,5