



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			
English breakfast wrap XL	3 083	738	43,3	8,9	63,4	10,2	5,3	17,6	3,3
English breakfast wrap XXL	4 804	1 151	70,6	13,7	94,8	19,6	7,0	25,4	4,7
Green grecki wrap XL	3 061	734	42,9	9,6	59,5	11,3	7,3	23,5	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	2 909	696	35,6	4,4	68,1	15,9	8,3	22,2	3,0
Green tajski wrap XXL	4 353	1 043	54,1	6,5	102,6	28,0	11,7	31,0	4,1
Green hummus wrap XL	2 848	682	36,4	3,0	62,2	8,9	7,2	21,4	3,1
Green hummus wrap XXL	4 100	982	53,1	4,4	88,6	13,0	10,1	30,1	4,2
Green blue one wrap XL	2 799	671	39,4	6,4	50,6	11,2	6,8	25,9	3,2
Green blue one wrap XXL	3 852	925	56,4	9,4	64,9	16,2	9,0	35,8	4,3
Green garden wrap XL	3 374	809	48,0	4,2	68,5	8,8	11,2	20,7	3,9
Green garden wrap XXL	4 935	1 184	72,7	6,4	93,2	12,3	17,3	31,1	5,4
Hot mexico wrap XL	2 387	569	21,4	5,8	63,0	4,1	8,1	26,5	4,6
Hot mexico wrap XXL	3 543	845	31,3	8,6	95,0	6,1	12,2	39,0	6,5
Red beef wrap XL	2 101	501	19,3	4,2	56,0	4,1	7,1	21,5	3,6
Red beef wrap XXL	3 043	726	27,8	6,2	81,1	5,9	10,7	31,1	4,9
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
Wrap tuna awokado XL	3 421	573	46,8	6,9	54,2	10,0	6,8	29,7	4,4
Wrap tuna awokado XXL	5 017	764	68,8	10,2	69,6	14,8	9,6	42,8	5,9
Wrap green vege hummus XL	2 478	820	27,0	2,3	66,9	4,5	10,0	17,8	5,0
Wrap green vege hummus XXL	3 428	1 202	36,9	3,1	99,0	6,3	13,4	24,1	6,6
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	34,7	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	8,4	18,0	1,7	8,0	25,5	1,6
Sałatka red beef XL	1 424	342	19,2	8,4	18,3	4,3	3,0	21,9	3,2
Sałatka red beef XXL	1 901	457	25,4	11,2	25,0	5,8	4,3	28,9	4,2
Sałatka green vege XL	1 229	294	14,5	4,5	18,7	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 tofu vegan XL	2 024	489	32,7	2,7	33,8	4,2	6,4	15,1	2,3
Sałatka tofu vegan XXL	3 058	739	50,7	4,1	50,1	6,2	9,0	21,1	3,3
Sałatka green cobb XL	1 393	333	19,8	7,2	11,7	1,5	3,9	23,9	1,6
Sałatka green cobb XXL	2 290	548	35,3	13,6	16,1	2,1	5,3	35,8	2,7
Sałatka green nicea XL	902	215	10,0	2,0	11,2	1,3	3,3	19,6	2,2
Sałatka green nicea XXL	1 274	304	14,4	2,9	15,5	1,8	4,5	27,4	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	5,7	27,6	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	4,8	0,1	0,4	1,3
Sos miętowy XL	903	222	23,1	1,6	3,1	1,8	0,4	0,4	0,5
Sos miętowy XXL	1 445	355	37,0	2,6	5,0	2,9	0,6	0,6	1,9
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	28,5	26,5	0,0	1,9	1,3
Sos chrzanowy XL	276	67	5,1	3,0	3,4	3,0	0,0	1,6	0,5
Sos chrzanowy XXL	442	106	8,1	4,9	5,4	4,5	0,0	2,6	0,8
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 rucolowe pesto XL	1 337	324	30,9	2,2	10,4	9,7	0,2	0,7	0,5
Sos rucolowe pesto XXL	2 139	519	49,5	3,4	16,7	15,5	0,3	1,2	0,8
Sos winegret XL	1 329	322	30,9	2,2	10,4	9,3	0,0	0,5	0,3
Sos winegret XXL	2 139	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
Sos salsa pomidorowa XL	128	31	1,6	0,1	3,0	2,0	0,7	0,8	0,6
Sos salsa pomidorowa XXL	205	49	2,6	0,2	4,8	3,2	1,2	1,2	1,0
Baza wrap XL mieszanka sałat	18	4	0,48	0,15	0,03	0,33	0,33	0,48	0,02
Baza wrap XXL mieszanka sałat	24	6	0,64	0,20	0,04	0,44	0,44	0,64	0,02
Baza wrap XL szpinak	27	7	0,78	0,12	0,01	0,90	0,06	0,63	0,02
Baza wrap XXL szpinak	36	9	1,04	0,16	0,02	1,20	0,08	0,84	0,03
Baza wrap XL kasza owsiana	312	74	2,12	2,03	0,30	11,53	0,27	0,65	0,15
Baza wrap XXL kasza owsiana	415	99	2,83	2,71	0,40	15,37	0,36	0,87	0,21
Baza wrap XL kasza jaglana	209	50	0,91	1,37	0,14	8,33	0,10	0,34	0,08
Baza wrap XXL kasza jaglana	279	66	1,21	1,82	0,19	11,11	0,14	0,45	0,11
Baza wrap XL kasza gryczana	240	57	1,41	2,56	0,21	6,84	0,13	0,75	0,21
Baza wrap XXL kasza gryczana	320	76	1,88	3,41	0,28	9,13	0,17	1,00	0,28
Baza wrap XL kasza pęczak	217	52	1,22	1,69	0,22	7,55	0,09	0,64	0,20
Baza wrap XXL kasza pęczak	289	69	1,62	2,26	0,29	10,06	0,12	0,85	0,27
Baza wrap XL makaron	212	50	2,22	0,47	0,09	8,57	0,46	1,40	0,23
Baza wrap XXL makaron	283	67	2,95	0,63	0,12	11,42	0,61	1,87	0,31
Baza sałatka XL kasza owsiana	831	197	5,66	5,42	0,81	30,74	0,71	1,74	0,41
Baza sałatka XXL kasza owsiana	1 039	246	7,07	6,77	1,01	38,42	0,89	2,18	0,52
Baza sałatka XL kasza jaglana	558	133	2,42	3,65	0,38	22,21	0,28	0,89	0,23
Baza sałatka XXL kasza jaglana	698	166	3,02	4,56	0,47	27,76	0,34	1,12	0,28
Baza sałatka XL kasza gryczana	640	153	3,75	6,82	0,56	18,25	0,34	1,99	0,56
Baza sałatka XXL kasza gryczana	800	191	4,69	8,53	0,70	22,82	0,42	2,49	0,70
Baza sałatka XL kasza pęczak	578	138	3,24	4,52	0,58	20,12	0,23	1,69	0,53
Baza sałatka XXL kasza pęczak	722	172	4,06	5,64	0,72	25,15	0,29	2,12	0,67
Baza sałatka XL makaron	565	134	5,91	1,26	0,24	22,84	1,22	3,74	0,62
Baza sałatka XXL makaron	706	167	7,38	1,58	0,30	28,55	1,53	4,68	0,77
Baza sałatka XL mieszanka sałat	47	11	1,28	0,40	0,08	0,88	0,88	1,28	0,04
Baza sałatka XXL mieszanka sałat	59	14	1,60	0,50	0,10	1,10	1,10	1,60	0,05
Baza sałatka XL szpinak	73	18	2,08	0,32	0,03	2,40	1,68	1,68	0,05
Baza sałatka XXL szpinak	91	22	2,60	0,40	0,04	3,00	0,20	2,10	0,07