

status (puste)

2023-04-24 W13

Etykiety wierszy	Suma z KJ 100g	Suma z KJ porcja	Suma z kalorie 100g	Suma z kalorie porcja	Suma z tłuszcz 100g	Suma z tłuszcz porcja	Suma z kw.tf.nas w 100g	Suma z kw.tf. Nasycone porcja	Suma z węglowodany 100g	Suma z węglowodany porcja	Suma z cukry 100g	Suma z cukry porcja	Suma z białko 100g	Suma z białko porcja	Suma z sól 100g	Suma z sól porcja
<b>bagietki</b>																
bagietka na zakwasie	1002	701	236	165	1	0,8	0,4	0,3	48,0	33,6	2,2	1,5	7,2	5,0	1,5	1,1
bagietka pszenna domowa	1201	841	283	198	1	0,9	0,3	0,2	58,0	40,6	0,5	0,4	8,9	6,2	1,8	1,3
bagietka wieloziarnista	1175	823	279	195	5	3,7	0,5	0,4	47,0	32,9	0,5	0,4	9,1	6,4	1,4	1,0
bagietka z mąką żytnią na zakwasie	1162	813	274	192	1	0,5	0,0	0,0	55,0	38,5	1,4	1,0	9,6	6,7	1,6	1,1
bułka paryska	1005	704	237	166	1	0,6	0,3	0,2	49,0	34,3	3,1	2,2	7,6	5,3	1,2	0,8
<b>bułki</b>																
bajgiel naturalny	1300	1651	307	390	4	5,1	0,4	0,5	57,0	72,4	5,5	7,0	9,6	12,2	1,4	1,8
bastancino	1080	1080	277	277	7	7,4	1,9	1,9	38,0	38,0	1,8	1,8	7,2	7,2	2,0	2,0
bułka farmerska	1140	969	269	229	2	1,3	0,3	0,3	54,0	45,9	1,8	1,5	9,0	7,7	1,4	1,2
bułka orkiszowa	1150	920	273	218	7	5,2	0,9	0,7	42,7	34,2	4,4	3,5	8,8	7,0	1,4	1,1
bułka premium na zakwasie	1114	1003	263	237	2	1,4	0,4	0,4	52,0	46,8	4,0	3,6	8,6	7,7	1,4	1,3
bułka premium z ziarnami na zakwasie	1143	1029	271	244	5	4,1	0,8	0,7	46,0	41,4	4,1	3,7	9,4	8,5	1,2	1,1
bułka śniadaniowa	1082	790	255	186	2	1,5	0,4	0,3	50,0	36,5	1,7	1,2	8,1	5,9	1,4	1,0
bułka toskańska	1154	923	272	218	2	1,3	0,4	0,3	54,0	43,2	1,9	1,5	9,1	7,3	1,6	1,3
bułka żytnia	981	638	232	151	1	0,5	0,2	0,1	44,0	28,6	3,4	2,2	10,0	6,5	1,5	1,0
focaccia	1142	1142	270	270	4	4,1	0,6	0,6	50,0	50,0	0,4	0,4	7,4	7,4	1,4	1,4
grahamka	1024	799	242	189	1	0,9	0,3	0,2	47,0	36,7	1,5	1,2	8,2	6,4	1,4	1,1
kajzerka	1035	621	244	146	1	0,6	0,3	0,2	49,0	29,4	1,7	1,0	8,1	4,9	1,3	0,8
kajzerka bawarska	1145	1145	271	271	4	4,4	0,8	0,8	48,2	48,2	3,4	3,4	8,4	8,4	1,7	1,7
paluch bawarski	1189	1189	281	281	4	4,0	0,6	0,6	52,0	52,0	1,2	1,2	8,7	8,7	1,6	1,6
precel	1177	1000	271	230	3	2,6	1,4	1,2	52,0	44,2	0,6	0,5	8,8	7,5	1,7	1,5
rustykalna na zakwasie	1077	1185	254	279	2	2,0	0,2	0,2	51,0	56,1	1,4	1,5	7,6	8,4	1,3	1,4
rustykalna na zakwasie z ziarnami	1159	1275	275	303	6	7,0	0,7	0,8	44,0	48,4	1,4	1,5	8,7	9,6	1,3	1,4
<b>chałki, maślane, mleczne</b>																
bułka mleczna	1392	626	330	149	9	3,8	2,9	1,3	55,0	24,8	7,0	3,2	8,0	3,6	1,2	0,5
bułka mleczna z czekoladą	1411	917	336	218	11	7,2	4,6	3,0	51,0	33,2	12,0	7,8	7,3	4,7	1,0	0,6
chałka	1460	1022	346	242	8	5,3	4,1	2,9	57,4	40,2	11,2	7,8	10,7	7,5	0,9	0,6
rogal z kruszonką	1353	1353	320	320	5	5,4	2,6	2,6	58,0	58,0	11,0	11,0	8,8	8,8	0,5	0,5
<b>chleb</b>																
chleb górski	871	610	206	144	1	0,6	0,1	0,1	41,0	28,7	1,6	1,1	6,1	4,3	1,1	0,8
chleb orkiszowy	1221	855	290	203	7	5,0	0,8	0,6	42,0	29,4	0,7	0,5	12,0	8,4	1,2	0,8
chleb polski na zakwasie	1006	704	261	183	2	1,3	0,2	0,1	53,0	37,1	1,2	0,8	6,2	4,3	1,3	0,9
chleb pszenny na zakwasie	1110	777	262	183	1	0,8	0,3	0,2	53,0	37,1	1,8	1,3	8,5	6,0	1,6	1,1
chleb razowy	1002	701	237	166	1	0,9	0,3	0,2	48,0	33,6	1,5	1,1	5,1	3,6	1,4	1,0
chleb regionalny	1077	754	254	178	2	1,1	0,3	0,2	51,0	35,7	2,8	2,0	7,7	5,4	1,5	1,1
chleb tradycyjny Anno	979	685	232	162	3	1,8	0,5	0,4	42,0	29,4	2,9	2,0	7,6	5,3	1,2	0,8
chleb wiejski na zakwasie	1024	717	242	169	1	0,8	0,1	0,1	49,0	34,3	1,3	0,9	7,5	5,3	1,3	0,9
chleb wiejski na zakwasie z mąką orkiszową	1001	701	236	165	1	0,8	0,2	0,1	47,0	32,9	1,1	0,8	7,7	5,4	1,3	0,9
chleb wiejski na zakwasie z siemieniem lnianym	1020	714	244	171	2	1,6	0,3	0,2	46,0	32,2	1,2	0,8	7,6	5,3	1,3	0,9
chleb z ziarnami na zakwasie	1134	794	269	188	5	3,8	0,7	0,5	43,0	30,1	1,7	1,2	9,3	6,5	1,3	0,9
chleb z ziarnami żyta	1008	706	240	168	5	3,8	0,6	0,4	38,0	26,6	3,2	2,2	7,2	5,0	1,7	1,2
chleb żytni na maślanec	907	635	214	150	1	0,8	0,2	0,1	43,8	30,7	2,2	1,5	4,7	3,3	1,4	1,0
chleb żytni posypany mąką	1029	720	243	170	1	0,8	0,3	0,2	51,0	35,7	1,7	1,2	4,4	3,1	1,4	1,0

chleb żytni słonecznikowy	1288	902	306	214	7	5,1	0,9	0,6	49,0	34,3	1,7	1,2	8,0	5,6	1,2	0,8
pane z żurawiną	1132	792	267	187	9	6,3	0,1	0,1	56,0	39,2	11,0	7,7	6,8	4,8	1,2	0,8
<b>słodkie</b>																
boston cream donut	1388	1319	331	314	14	13,3	5,3	5,0	47,0	44,7	21,0	20,0	4,6	4,4	0,4	0,4
bulla jabłkowa z cynamonem i kruszonką	1411	1340	335	318	10	9,5	4,8	4,6	54,0	51,3	19,0	18,1	5,9	5,6	0,6	0,6
bulla z cynamonem	1313	1182	312	281	10	9,0	3,7	3,3	48,0	43,2	15,0	13,5	6,2	5,6	0,6	0,5
bulla z kremem migdałowym	1505	1505	359	359	14	14,0	4,5	4,5	49,0	49,0	18,0	18,0	7,1	7,1	0,6	0,6
cookies z karmelem	1825	913	435	218	18	9,0	6,3	3,2	63,0	31,5	22,0	11,0	4,9	2,5	0,7	0,3
croissant	1485	817	356	196	21	11,3	13,2	7,3	34,1	18,8	4,8	2,6	7,7	4,2	0,9	0,5
croissant wegański z jagodami	1386	1386	331	331	16	15,7	7,3	7,3	39,9	39,9	14,9	14,9	6,2	6,2	1,0	1,0
croissant z cytrynowym kremem patissiere	1320	1188	315	284	15	13,2	9,2	8,3	38,3	34,5	12,6	11,3	6,6	5,9	0,8	0,7
croissant z czekoladą	1530	1377	366	329	19	17,3	9,3	8,4	39,2	35,3	13,3	12,0	7,8	7,0	0,8	0,7
croissant z malinami	1318	1186	314	283	12	11,2	7,9	7,1	42,8	38,5	16,5	14,9	6,5	5,9	0,8	0,7
croissant z marcepanem	1412	1271	337	303	16	14,6	8,1	7,3	38,1	34,3	12,7	11,4	8,5	7,7	0,8	0,7
danish z pomarańczą	1611	1289	386	309	24	19,2	9,9	7,9	38,0	30,4	17,0	13,6	4,7	3,8	0,6	0,5
donut z nadzieniem jabłkowym	1527	993	364	237	16	10,4	6,9	4,5	49,0	31,9	23,0	15,0	4,8	3,1	1,0	0,7
donut z nadzieniem orzechowym	1888	1340	452	321	27	19,2	12,0	8,5	46,0	32,7	24,0	17,0	5,8	4,1	0,8	0,6
donut z nadzieniem truskawkowym	1607	1173	385	281	21	15,3	11,0	8,0	43,0	31,4	20,0	14,6	5,3	3,9	0,8	0,6
drożdżówka maxi z porzeczką i kruszonką	1319	2242	313	532	8	13,1	0,7	1,2	55,0	93,5	25,0	42,5	4,6	7,8	0,9	1,5
drożdżówka wiśniówka	1153	1268	273	300	3	3,8	1,5	1,7	55,5	61,0	26,4	29,0	4,4	4,8	0,3	0,4
drożdżówka z makiem	1384	1523	329	362	8	9,2	2,1	2,3	53,8	59,2	27,7	30,5	7,4	8,1	0,4	0,4
drożdżówka z serem	1098	1208	260	286	5	5,8	2,6	2,9	46,5	51,2	23,2	25,5	6,2	6,8	0,4	0,5
gofr belgijski	1875	1688	448	403	23	20,7	12,0	10,8	54,0	48,6	25,0	22,5	5,5	5,0	1,0	0,9
mini pączek z nadzieniem czekoladowo-orzechowym	2142	536	514	129	32	8,0	12,0	3,0	48,0	12,0	25,0	6,3	7,3	1,8	0,7	0,2
monokl z cynamonem	1398	1202	333	286	14	12,0	8,6	7,4	44,0	37,8	15,0	12,9	6,7	5,8	0,9	0,8
monokl z kremem patissiere i rodzynkami	1401	1345	334	321	14	13,4	9,0	8,6	45,0	43,2	19,0	18,2	6,3	6,0	0,8	0,7
nutti cream donut	1764	1676	421	400	20	19,0	6,9	6,6	54,0	51,3	26,0	24,7	5,4	5,1	0,4	0,3
pastel de nata	1130	565	269	135	10	5,0	6,7	3,4	38,0	19,0	22,0	11,0	5,5	2,8	0,6	0,3
pączek cynamonowy	1514	984	362	235	17	11,1	7,6	4,9	45,0	29,3	22,0	14,3	5,8	3,8	0,4	0,3
pączek wieloowocowy	1370	1082	326	258	10	7,6	3,6	2,9	52,5	41,5	27,7	21,9	5,8	4,6	0,7	0,6
tarletka z rabarborem i cytryną	1020	1020	289	289	13	13,0	8,0	8,0	36,0	36,0	16,0	16,0	4,7	4,7	0,3	0,3
<b>przekąska</b>																
koszyk ze szpinakiem	1024	1126	246	271	16	17,1	8,2	9,0	21,1	23,2	2,5	2,8	4,8	5,3	1,0	1,1
parówka w cieście	1511	1662	364	400	29	32,2	8,3	9,1	17,9	19,7	0,6	0,7	6,9	7,6	1,5	1,7
<b>kanapki</b>																
bagietka na zakwasie z jajkiem i boczkiem	889	2177	211	518	8	18,9	1,7	4,1	27,2	66,7	1,6	3,8	7,6	18,7	1,0	2,6
bagietka pszenna z pastą jajeczną i szczypiorkiem	1103	2668	263	635	10	25,1	1,5	3,6	32,9	79,7	0,8	2,0	8,8	21,4	1,2	2,8
bagietka pszenna z salami	1182	2482	281	590	9	19,3	3,7	7,8	37,7	79,3	0,7	1,4	11,2	23,6	1,8	3,8
bagietka pszenna z szynką i serem	1172	2449	278	581	8	17,3	5,0	10,5	37,7	78,8	0,5	0,9	12,6	26,4	1,7	3,6
bagietka z kurczakiem teriyaki	748	2208	176	521	1	3,9	0,4	1,1	30,6	90,2	3,5	10,4	10,2	30,2	1,6	4,6
bajgel z szynką i serem	1049	2381	249	566	9	19,3	2,2	5,0	32,1	73,0	3,3	7,5	10,5	23,7	1,3	2,8
bajgiel z łososiem	1067	2263	253	537	8	17,2	2,7	5,8	33,7	71,5	3,6	7,6	10,7	22,6	1,6	3,3
bawarska z kurczakiem mango curry	1081	2010	257	478	9	17,0	1,5	2,8	33,8	63,0	3,3	6,2	9,3	17,3	1,5	2,8
focaccia z grillowanymi warzywami i fetą	928	1763	221	420	9	16,2	2,3	4,4	29,2	55,5	2,0	3,8	5,9	11,3	1,5	2,8
focaccia z pieczonym kurczakiem i mozzarellą	982	1827	234	434	8	15,0	2,6	4,8	27,5	51,2	0,7	1,4	12,2	22,6	1,3	2,4
kajzerka po bawarsku z salami	1007	1582	240	377	9	14,3	1,7	2,7	31,7	49,8	2,5	4,0	7,1	11,2	1,4	2,2
kanapka tradycyjna z szynką	810	891	192	211	4	4,3	1,9	2,1	30,4	33,4	1,2	1,3	8,2	9,1	1,2	1,4
kanapka włoska z mozzarellą	851	1268	202	300	5	7,5	2,4	3,6	30,2	45,1	1,4	2,2	8,4	12,5	1,0	1,5
kanapka z jajkiem i szczypiorkiem	896	1075	213	256	8	9,4	1,1	1,3	27,9	33,5	1,4	1,7	7,1	8,6	0,9	1,1
kanapka z kozim serem	766	827	182	196	3	3,0	1,9	2,1	29,7	32,1	5,0	5,4	8,1	8,8	1,0	1,1

kanapka z kurczakiem i rukolą	855	1051	203	250	6	7,5	0,7	0,9	27,7	34,0	1,6	1,9	8,9	10,9	1,0	1,2
kanapka z pasztetem i burakiem	877	1385	208	329	5	7,7	1,5	2,4	32,7	51,7	3,9	6,1	7,5	11,9	1,2	2,0
Kanapka z twarogiem	741	1171	175	277	2	3,3	1,1	1,7	30,2	47,7	1,6	2,6	8,5	13,4	1,0	1,5
kanapka z żółtym serem	1028	1337	245	318	9	12,2	5,7	7,4	28,8	37,4	1,5	1,9	10,7	14,0	1,2	1,6
kanapka żytia z kurczakiem i awokado	813	960	193	227	3	4,1	0,7	0,8	28,7	33,9	4,7	5,6	11,0	13,0	1,1	1,3
orkiszowa z dynią i fetą	917	1293	219	308	8	11,3	2,5	3,5	28,0	39,4	5,2	7,4	7,0	9,9	1,2	1,7
orkiszowa z pastą z tuńczyka	911	1471	217	351	9	14,8	1,1	1,8	22,3	36,1	3,1	5,0	10,5	17,0	1,1	1,8
paluch po bawarsku z hummusem i natką	1065	1576	253	374	8	11,3	0,8	1,2	38,4	56,9	1,9	2,8	7,2	10,7	1,3	1,9
premium z pastą jajeczną	955	1701	228	406	9	16,8	1,4	2,5	27,1	48,3	2,5	4,5	7,9	14,1	0,9	1,5
premium z polędwicą w ziołach	817	1364	194	324	6	9,6	1,9	3,2	25,6	42,7	2,4	4,0	9,2	15,3	0,9	1,6
rustykalna z tofu i imbirem w stylu koreańskim	841	1791	200	425	5	11,4	0,7	1,6	29,0	61,7	5,9	12,6	7,9	16,9	0,8	1,8
wrap meksykański	813	2180	194	519	7	18,7	2,9	7,7	23,9	64,0	3,9	10,5	8,1	21,6	0,9	2,4
wrap z łososiem	808	1940	193	463	9	20,7	4,2	10,0	19,3	46,4	2,6	6,3	8,8	21,1	1,2	2,9
wrap z panierowanym kurczakiem	1090	2474	261	592	14	31,9	3,7	8,5	24,1	54,6	2,9	6,5	8,6	19,6	1,0	2,2
wrap z tofu i hummusem	705	1988	168	474	7	18,9	1,6	4,5	20,1	56,7	3,8	10,7	6,1	17,3	0,6	1,6
<b>sałatki</b>																
kasza jaglana z fetą i warzywami	789	1814	189	435	12	26,7	3,1	7,1	17,2	39,5	1,6	3,8	3,7	8,4	1,0	2,2
kaszotto z hummusem, falafellem i wrapem	779	1547	186	370	9	17,1	1,3	2,6	17,7	35,1	1,9	3,8	6,8	13,5	0,7	1,4
penne z grillowanymi warzywami i panierowanym kurczakiem	407	1050	97	250	4	10,5	0,6	1,7	10,0	25,9	2,3	6,0	4,5	11,6	0,4	1,0
sałatka z burakiem, fetą i rukolą	683	1334	165	322	14	26,8	3,8	7,5	6,4	12,5	4,6	9,0	3,8	7,5	0,8	1,5
sałatka z łososiem i awokado	343	876	82	209	5	12,4	1,0	2,5	3,9	9,9	2,0	5,2	6,3	16,0	0,9	2,4
sałatka z pieczonym filetem z kurczaka i jajkiem	354	887	85	212	5	11,4	0,9	2,2	3,3	8,3	2,3	5,7	7,5	18,9	0,6	1,6
<b>kubki</b>																
jogurt z malinami i crunchem	504	756	120	180	4	5,3	1,9	2,8	17,1	25,7	8,4	12,6	4,5	6,7	0,2	0,3
jogurt z nasionami siemienia, ostropestem i musem mango	346	615	83	147	3	4,7	1,1	2,0	10,1	18,0	8,2	14,6	4,1	7,4	0,1	0,2
owsianka	421	1138	101	271	3	9,0	0,5	1,3	13,8	37,1	4,1	11,0	3,0	8,2	0,0	0,0
pasta jajeczna	1024	2089	248	506	23	46,5	3,1	6,3	1,4	2,8	1,2	2,5	9,1	18,6	0,4	0,8
pasta z tuńczyka	764	1078	184	259	13	19,0	1,6	2,2	1,9	2,7	1,5	2,2	14,0	19,7	0,8	1,2
<b>koktajle</b>																
pomarańczowy	316	1199	75	286	1	5,2	0,8	3,2	13,8	52,3	11,2	42,5	1,9	7,1	0,1	0,3
różowy	319	799	76	191	2	4,4	0,9	2,2	13,4	33,4	6,3	15,6	2,4	6,1	0,1	0,2
zielony	163	572	39	137	0	1,3	0,1	0,3	9,1	31,8	5,2	18,0	0,9	3,1	0,0	0,1
żółty	109	378	26	90	0	0,5	0,0	0,1	5,6	19,5	5,2	17,9	0,3	1,2	0,0	0,0
<b>soki</b>																
sok grejpfrutowy	95	293	23	71	1	1,5	0,1	0,3	4,2	12,9	4,2	12,9	0,5	1,5	0,0	0,0
sok grej-pom	119	356	29	86	1	1,5	0,1	0,3	5,3	15,9	5,3	15,9	0,5	1,5	0,0	0,0
sok pomarańczowy	142	426	34	102	1	1,5	0,1	0,3	6,4	19,2	6,4	19,2	0,5	1,5	0,0	0,0
<b>zupa</b>																
barszcz ukraiński	322	1063	77	254	1	4,0	1,1	3,6	14,3	47,2	2,1	6,9	2,5	8,3	3,5	11,6
kwaśnica	335	1106	80	264	6	19,5	1,9	6,3	3,9	12,9	1,4	4,6	3,0	9,9	1,4	4,6
zupa koperkowa	124	409	30	99	1	2,6	0,5	1,7	4,8	15,8	0,9	3,0	0,8	2,6	0,9	3,0
zupa krem brokułowa z pesto	142	469	34	112	1	1,7	0,0	0,0	5,9	19,5	0,9	3,0	0,9	3,0	0,4	1,3
zupa krem indyjska z soczewicy	321	1059	77	254	4	14,2	2,0	6,6	7,1	23,4	0,8	2,6	2,5	8,3	1,4	4,6
zupa krem z dyni	183	604	44	145	2	5,0	0,7	2,3	9,1	30,0	3,8	12,5	1,5	5,0	1,0	3,3
zupa krem z pieczonych białych warzyw	243	802	58	191	4	12,9	1,9	6,3	5,1	16,8	1,8	5,9	1,2	4,0	0,7	2,3
zupa krem z pomidorów	228	752	55	182	3	8,9	1,0	3,3	6,3	20,8	2,1	6,9	1,7	5,6	1,4	4,6
zupa ogórkowa	273	901	65	215	4	14,2	0,9	3,0	7,5	24,8	0,7	2,3	1,4	4,6	1,5	5,0
zupa orientalna	265	875	63	208	4	11,9	2,7	8,9	4,2	13,9	0,7	2,3	2,6	8,6	0,2	0,7
zupa tajska z zielonym curry	151	498	36	119	2	6,6	0,9	3,0	3,4	11,2	0,7	2,3	1,0	3,3	0,5	1,7
żurek	410	1353	98	323	7	21,8	1,7	5,6	5,1	16,8	1,8	5,9	4,6	15,2	1,8	5,9

<b>mini kanapki</b>																	
mini kanapka z hummusem	851	307	203	73	9	3,1	0,8	0,3	25,4	9,2	1,0	0,4	5,3	1,9	1,0	0,4	
mini kanapka z jajkiem	912	255	217	61	8	2,1	1,5	0,4	27,4	7,7	0,7	0,2	9,4	2,6	1,0	0,3	
mini kanapka z kurczakiem	1079	356	258	85	13	4,3	2,7	0,9	23,6	7,8	0,8	0,3	10,9	3,6	2,0	0,7	
mini kanapka z łososiem	876	289	209	69	9	2,9	4,9	1,6	24,3	8,0	1,2	0,4	8,0	2,6	1,3	0,4	
mini kanapka z mozzarellą	732	308	174	73	7	2,9	3,4	1,4	20,0	8,4	1,4	0,6	8,0	3,3	0,8	0,3	
mini kanapka z pastą jajeczną	923	429	221	103	13	6,1	1,9	0,9	17,5	8,1	1,2	0,6	7,9	3,7	0,7	0,3	
mini kanapka z pastą z tuńczyka	861	355	205	84	9	3,7	1,5	0,6	19,1	7,9	0,9	0,4	12,0	4,9	1,0	0,4	
mini kanapka z salami	1231	283	293	67	13	2,9	4,0	0,9	33,4	7,7	0,7	0,2	11,3	2,6	2,3	0,5	
mini kanapka z serem żółtym	1003	341	239	81	11	3,7	7,1	2,4	23,5	8,0	1,1	0,4	11,3	3,9	1,3	0,4	
mini kanapka z serkiem kozim i burakiem	737	250	175	59	4	1,4	3,0	1,0	27,3	9,3	4,8	1,6	6,7	2,3	0,9	0,3	
mini kanapka z szynką	623	237	148	56	3	1,2	1,8	0,7	21,3	8,1	0,9	0,3	8,1	3,1	1,2	0,5	
<b>mini wrap</b>																	
mini wrap z kurczakiem	1125	568	269	136	16	7,9	2,4	1,2	22,3	11,2	3,1	1,6	8,7	4,4	1,3	0,7	
mini wrap z łosoiem	954	465	228	111	10	5,0	4,9	2,4	22,9	11,1	3,0	1,4	10,0	4,9	1,5	0,7	
mini wrap z serem i pesto	953	491	227	117	11	5,7	5,2	2,7	22,3	11,5	2,6	1,3	8,8	4,5	0,9	0,5	
mini wrap z szynką	920	474	220	113	11	5,7	2,0	1,1	22,2	11,4	2,8	1,5	7,0	3,6	1,0	0,5	
<b>mini sałatki</b>																	
mini sałatka z kurczakiem	187	172	44	41	1	0,5	0,2	0,2	4,1	3,8	3,2	2,9	5,7	5,3	1,0	0,9	
mini sałatka z fetą	685	583	166	141	16	13,3	4,6	3,9	3,6	3,0	2,0	1,7	2,9	2,5	0,8	0,7	
<b>Suma końcowa</b>	<b>766</b>	<b>159137</b>	<b>183</b>	<b>37953</b>	<b>6</b>	<b>1318,5</b>	<b>2,1</b>	<b>438,7</b>	<b>25,0</b>	<b>5200,5</b>	<b>4,9</b>	<b>1025,2</b>	<b>5,8</b>	<b>1214,3</b>	<b>1,0</b>	<b>200,1</b>	