

TABELA KALORII

SPRAWDŹ, ILE TWÓJ BURGER MA KALORII

1. POMNÓŻ KALORIE TWOJEGO ULUBIONEGO BURGERA PRZEZ JEGO WAGĘ I PODZIEL WYNIK PRZEZ 100

NP. BURGER TOFEX: 192*260/100=499,2 KCAL

2. WYBIERZ SWOJE ULUBIONE SOSY I WYKONAJ TO SAMO DZIAŁANIE

NP. SOS POMIDOROWY: 64*50/100=32; SOS OSTRY POMIDOR: 65,6*50/100=32,8; 32+32,8=64,8 KCAL

3. ZRÓB TO SAMO DLA SWOICH ULUBIONYCH DODATKÓW

NP. VEGAN SER: 285*20/100=57 KCAL

4. DODAJ DO SIEBIE WSZYSTKIE WYNIKI

NP. BURGER TOFEX + SOS POMIDOROWY + OSTRY POMIDOR + VEGAN SER: 499,2+32+32,8+57=621 KCAL

	ALERGENY I SUBSTANCJE DRAŻNIĄCE	WAGA PORCJI	WARTOŚĆ ENERGETYCZNA /100G (KCAL)	WĘGLOWODANY /100G (G)	CUKRY/100G (G)	BIAŁKO/100G (G)	TŁUSZCZ /100G (G)	KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONE/100G (G)	BŁONNIK/100G(G)	SÓL (G)	INNE
BURGERY**											
CIECIOREX	A,G,H,I,J	290	221.7	34.6	5.6	6.1	7	0.4	3.5	0.3	BEZ CHOLESTEROLU
TOFEX	A,D,G,H,J	260	192	26.3	4.8	10.4	5.8	1.2	1.8	0.8	BEZ CHOLESTEROLU, BEZ SMAŻENIA
VEGAN PASTRAMI	A,G,H,I,J	290	215.8	27.6	5.4	16.2	5.4	0.7	2.3	0.9	BEZ CHOLESTEROLU, BEZ SMAŻENIA
BEZMIĘSNY	A,D,F,G,H,J	280	209.8	25.5	3.5	7.1	8.7	1.0	3.7	1.3	BEZ CHOLESTEROLU, BEZ SMAŻENIA
ZIEMNIOREX	A,D,F,I,J	265	187	34	4.2	4.2	5.1	0.5	3.4	0.4	BEZ CHOLESTEROLU
BEYOND BURGER	A,G,H,J	290	202.6	25.6	4.2	10	7.5	1.7	2.1	0.3	BEZ CHOLESTEROLU, BEZ SMAŻENIA
SMAK MIESIĄCA	A,G,H,I,J	290									BEZ CHOLESTEROLU
WRAPY***											
CIECIOREX	A,H,I,J	250	213.7	30.2	3.8	6.5	8.3	0.6	5.1	0.4	BEZ CHOLESTEROLU
TOFEX	A,D,H,J	220	177.7	20	2.5	10.2	7.1	1.6	3.3	1	BEZ CHOLESTEROLU, BEZ SMAŻENIA
VEGAN PASTRAMI	A,H,I,J	250	206.9	22.2	3.5	16.9	6.5	1	3.8	1.1	BEZ CHOLESTEROLU, BEZ SMAŻENIA
BEZMIĘSNY	A,D,F,G,H,J	280	154	15.7	2.6	6.2	6.8	0.7	3.8	0.9	BEZ CHOLESTEROLU, BEZ SMAŻENIA
BEYOND WRAP	A,H,I,J	260	191.8	19.9	1.8	9.8	8.8	2.3	2.7	0.4	BEZ CHOLESTEROLU, BEZ SMAŻENIA
SMAK MIESIĄCA	A,F,H,I,J	250									BEZ CHOLESTEROLU
SALATKI****											
TOFEX	D,H,J	355	91.6	5.4	2.5	6.3	4.4	0.8	2.5	1.1	BEZ CHOLESTEROLU, BEZ SMAŻENIA
CIECIOREX	A,H,I,J	385	81.3	11.2	1.4	3.8	1.9	0.3	2.2	0.4	BEZ CHOLESTEROLU
BEYOND	H,J	385	113	6.3	1.1	3.9	6.4	1.4	2	0.3	BEZ CHOLESTEROLU, BEZ SMAŻENIA
BEZMIĘSNY	A,D,F,G,H,J	380	114	8.9	1.8	5.3	6.3	0.8	3.5	0.6	BEZ CHOLESTEROLU
VEGAN PASTRAMI	A,H,I,J	420	115.6	7.2	31.0	10.6	4.2	0.5	2.9	1.3	BEZ CHOLESTEROLU, BEZ SMAŻENIA
KEBABEXY											
KEBABEX POLSKI*****	A,D,F,H,I,J	410	172	17.9	3.3	11.1	6.7	0.7	2.4	0.7	BEZ CHOLESTEROLU, BEZ SMAŻENIA
KEBABEX LIBAŃSKI*****	A,D,F,G,H,I,J	400	175.4	20.9	3.1	12.6	4.5	0.4	2.6	0.8	BEZ CHOLESTEROLU, BEZ SMAŻENIA
KEBABEX GRECKI SOUVLAKI	A,D,H,I,J	425	160	19.6	2.1	8.9	4.9	2.1	1.4	0.8	BEZ CHOLESTEROLU, BEZ SMAŻENIA
KEBABEX KOREAŃSKI*****	A,D,F,H,I,J	380	147.5	18.1	2.6	11.8	3.3	0.4	2.1	1.0	BEZ CHOLESTEROLU, BEZ SMAŻENIA
KEBAB BOX	A,D,H,I,J	430	147.5	12.3	2.2	8.3	7.5	0.8	2.5	0.8	
PROMO KEBAB	A,D,I,J	245	179	20.5	1.5	13.8	5	0.6	1	0.9	
SOSY											
VEGAN MAJONEZ	D,F,I,J	50	450.2	3.4	2.2	1.6	48.8	5	0.6	0.3	BEZ CHOLESTEROLU
MUSZTARDOWY	D,F,I,J	50	355.6	78	4.5	7.8	35.2	3.6	1.8	1.2	BEZ CHOLESTEROLU
KOPERKOWY	D,F,I,J	50	439.2	3.8	2.2	1.6	47.4	4.9	0.8	0.3	BEZ CHOLESTEROLU
POMIDOROWY	H,J	50	64	12.6	9.3	1.8	1.6	0.2	1.8	0.7	BEZ CHOLESTEROLU
OSTRY POMIDOR	H,J	50	65.6	12.8	9.3	1.8	1.6	0.2	2	0.7	BEZ CHOLESTEROLU
BBQ ŚLIWKOWY	H,I,J	50	59.2	15.6	10.3	0.4	0	0	1.4	0.1	BEZ CHOLESTEROLU
SMOOTHIES I NAPOJE											
GREEN POWER SMOOTHIE		330	45.1	11.1	5.8	0.8	0.1	0	2.1	0	ZAWIERA SUPERFOODS, BEZ DODATKU CUKRU, FIT!
IMMUNITY SMOOTHIE		330	41.5	10.4	6.1	0.7	0.2	0	1.5	0	NIE ZAWIERA DODATKU CUKRU, FIT!
ENERGY SMOOTHIE		330	48.2	11.8	6.7	0.9	0.3	0	1.7	0	ZAWIERA SUPERFOODS, BEZ DODATKU CUKRU, FIT!
PROTEIN BOOST SMOOTHIE		330	77.7	13.8	7.9	4.9	1.1	0.2	1.9	0.6	ZAWIERA SUPERFOODS, BEZ DODATKU CUKRU, FIT!
DETOX SMOOTHIE		330	41.7	10.5	6.3	0.7	0.2	0	1.5	0	ZAWIERA SUPERFOODS, BEZ DODATKU CUKRU, FIT!
SZEJK BROWNIE	A,C,D,J	330	173	20.5	6.3	5.4	7.9	0.3	1.2	0.2	
SOK WYCISKANY		330	41	9	9	0.8	0.2	0	0.8	0	NIE ZAWIERA DODATKU CUKRU
DOMOWA LEMONIADA	J	330	13.2	3.5	3.1	0	0	0	0	0	
DODATKI											
VEGAN SER		20	285	20	0	0	23	21	0	2.3	BEZ CHOLESTEROLU
VEGAN SER GRECKI		20	305	11	0	0	29	21	0	2.3	BEZ CHOLESTEROLU
OSTRA PAPRYCZKA		5	40	8	5.4	2	0	0.2	2	0.1	BEZ CHOLESTEROLU
KIMCHI	A	50	46.4	5	2.8	2.7	0.8	0.1	3.6	0.6	BEZ CHOLESTEROLU
COLESLAW		140	118.2	5.9	3.1	1.3	10.6	1	1.9	0.2	BEZ CHOLESTEROLU
PIECZONE ZIEMNIACZKI		180	128.3	16.3	0.8	1.9	6.5	0.7	2	0	BEZ CHOLESTEROLU, BEZ SMAŻENIA
ROŚLINNE STRIPSY (3X)	A,I	90	187	16.1	0.5	11.1	8.2	0.7	0.9	1.4	
ROŚLINNE STRIPSY (5X)	A,I	150	187	16.1	0.5	11.1	8.2	0.7	0.9	1.4	
STRIPSBOX	A,I	230	155.7	20.1	0.7	6	5.1	0.7	0.8	1.2	
BROWNIE	A,B,J	125	350	62.2	34.5	5.6	10.2	3.1	3.2	0	BEZ CHOLESTEROLU

* Różnica w gramaturze może wynikać ze stopnia wypieczenia, parametrów urządzeń, właściwości surowców.

** Każdy Burger zawiera bułkę, sałatę, szpinak, paprykę, cebulę czerwoną, kiełki i ogórki piklowane. Do podanych wartości należy dodać 2 wybrane sosy.

***Każdy Wrap zawiera tortillę, sałatę lodową, czerwoną kapustę, szpinak, paprykę, cebulę czerwoną i ogórki piklowane. Do podanych wartości należy dodać 2 wybrane sosy.

****Każda sałatka zawiera ciecierzycę, pestki dyni, sałatę, szpinak, paprykę, cebulę czerwoną, kiełki, świeże ogórki, marchew i pomidorki cherry. Do podanych wartości należy dodać winegret light (lub inny sos).

*****Do podanych wartości należy dodać 2 wybrane sosy.

*****Każdy Vegan Kebab zawiera chleb pita, seitan Vegan Pastrami i dodatki warzywne. Do podanych wartości należy dodać 1 wybrany sos.

DOSTĘPNOŚĆ niektórych potraw jest uzależniona od oferty lokalu.

ALERGENY (Wszystkie produkty są wegańskie i nie zawierają skorupiaków, jajek, ryb, mleka, laktozy, dwutlenku siarki, łubinu, mięczaków): A - GLUTEN; B - ORZECZY; C - ORZESZKI ZIEMNE; D - SOJA; E - SELER; F - GORCZYCA; G - SEZAM;

SUBSTANCJE DRAŻNIĄCE: H - CEBULA; I - CZOSNEK; J - CUKIER;

Przedstawione informacje o alergenach zostały sporządzone według wiedzy KROWARZYWA Vegan Burger. Informacje te dotyczą produktów standardowych, nie będących produktami o charakterze promocyjnym, ani sezonowym. Informacje tu zawarte odpowiadają stanowi rzeczy na dzień oddania do druku - 01.2024