

Wartości odżywcze na porcję / Nutritional value per portion

	Product	Energia	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik
SPECJAŁY MANOA	Jajecznicza	698 kcal	56 g	29 g	53 g	3 g
	Tofucznicza	661 kcal	54 g	22 g	63 g	3 g
	Panekjki	563 kcal	19 g	12 g	95 g	4 g
	Green Dine - Pad thai	596 kcal	25 g	23 g	70 g	3 g
BURGER	Burger BBQ	675 kcal	30 g	19 g	96 g	4 g
	Burger Meksykański	725 kcal	27 g	29 g	90 g	9 g
DESER	Tarta cytrynowa [orzechy]	491 kcal	5 g	29 g	51 g	6 g
	Szarlotka [orzechy]	464 kcal	3 g	22 g	75 g	8 g
	Rafaelki	145 kcal	1 g	12 g	7 g	3 g
	Pieguski [orzechy]	169 kcal	2 g	12 g	17 g	2 g
	Nerkownik [orzechy]	627 kcal	10 g	53 g	30 g	5 g
	Torcik czekoladowy [orzechy]	622 kcal	14 g	43 g	41 g	11 g
	Panna cotta	263 kcal	3 g	21 g	41 g	2 g
	Tiramisu [orzechy]	513 kcal	12 g	32 g	63 g	3 g
	Chia pudding [orzechy]	408 kcal	8 g	25 g	34 g	6 g
	Mus czekoladowy [orzechy]	600 kcal	18 g	34 g	50 g	16 g
	Tarta bananowa [orzechy]	529 kcal	12 g	30 g	50 g	3 g
	Muffinki [gluten & orzechy]	237 kcal	4 g	9 g	41 g	5 g
	Kulki mocy [orzechy]	274 kcal	7 g	17 g	21 g	6 g
Tarta owocowa [orzechy]	463 kcal	6 g	27 g	62 g	8 g	
TOST	Tost po Włosku z jajkiem	583 kcal	20 g	37 g	42 g	3 g
	Tost po Włosku z tofu	565 kcal	18 g	35 g	45 g	4 g
	Tost po Arabsku	445 kcal	14 g	21 g	52 g	7 g
	Tost po Polsku	492 kcal	18 g	24 g	53 g	4 g
	Tost po Meksykańsku z jajkiem	485 kcal	14 g	30 g	40 g	3 g
	Tost po Meksykańsku z tofu	485 kcal	13 g	28 g	44 g	4 g
	Tost po Francusku	514 kcal	16 g	17 g	73 g	7 g
PRZEKAŚKI	Talerz dipów	253 kcal	6 g	18 g	15 g	4 g
	Talerz falafelowy	382 kcal	18 g	18 g	38 g	14 g
	Ziemniaki + Sos	295 kcal	4 g	16 g	37 g	1 g
	Frytki batatowe + Sos	333 kcal	4 g	18 g	41 g	6 g
	Nuggets + Sos	627 kcal	37 g	20 g	76 g	4 g
BOWL (z sosem)	HARMONIA mały Bowl	383 kcal	15 g	13 g	52 g	3 g
	HARMONIA duży Bowl	506 kcal	20 g	18 g	66 g	4 g
	RÓWNOWAGA mały Bowl	474 kcal	22 g	15 g	64 g	7 g
	RÓWNOWAGA duży Bowl	626 kcal	30 g	19 g	85 g	9 g
	OBFITOŚĆ mały Bowl	526 kcal	17 g	37 g	28 g	7 g
	OBFITOŚĆ duży Bowl	702 kcal	24 g	51 g	36 g	10 g
	BUDDA mały Bowl	511 kcal	33 g	25 g	40 g	5 g
	BUDDA duży Bowl	680 kcal	44 g	33 g	52 g	7 g
	UCIECHA mały Bowl	419 kcal	19 g	15 g	53 g	7 g
	UCIECHA duży Bowl	559 kcal	26 g	20 g	70 g	9 g
	MANOA mały Bowl	339 kcal	13 g	9 g	50 g	8 g
MANOA duży Bowl	451 kcal	18 g	13 g	64 g	11 g	

Wartości odżywcze na porcję / Nutritional value per portion

	Product	Energia	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik
TORTILLA (z sosem)	HARMONIA mała Tortilla	447 kcal	17 g	14 g	61 g	6 g
	HARMONIA duża Tortilla	601 kcal	22 g	18 g	86 g	8 g
	RÓWNOWAGA mała Tortilla	505 kcal	21 g	14 g	73 g	8 g
	RÓWNOWAGA duża Tortilla	692 kcal	29 g	19 g	100 g	12 g
	OBFITOŚĆ mała Tortilla	560 kcal	19 g	32 g	46 g	9 g
	OBFITOŚĆ duża Tortilla	756 kcal	25 g	43 g	63 g	12 g
	BUDDA mała Tortilla	547 kcal	29 g	23 g	54 g	7 g
	BUDDA duża Tortilla	742 kcal	40 g	31 g	75 g	10 g
	UCIECHA mała Tortilla	474 kcal	20 g	15 g	65 g	8 g
	UCIECHA duża Tortilla	637 kcal	26 g	19 g	89 g	12 g
	MANOA mała Tortilla	420 kcal	15 g	12 g	60 g	10 g
	MANOA duża Tortilla	558 kcal	20 g	14 g	84 g	13 g
KANAPKI	Kanapka po Grecku	545 kcal	20 g	14 g	85 g	0 g
	Kanapka po Włosku z jajkiem	576 kcal	20 g	24 g	71 g	2 g
	Kanapka po Włosku z tofu	557 kcal	18 g	21 g	74 g	2 g
	Kanapka po Arabsku	518 kcal	26 g	12 g	77 g	3 g
SMOOTHIES	MOC 300ML	167 kcal	3 g	1 g	33 g	5 g
	MOC 400ML	226 kcal	4 g	2 g	44 g	8 g
	WITALNOŚĆ 300ML	186 kcal	2 g	5 g	32 g	6 g
	WITALNOŚĆ 400ML	250 kcal	2 g	5 g	45 g	8 g
	DETOKS 300ML	122 kcal	3 g	1 g	23 g	6 g
	DETOKS 400ML	161 kcal	3 g	1 g	31 g	8 g
	MŁODOŚĆ 300ML	163 kcal	2 g	1 g	33 g	6 g
	MŁODOŚĆ 400ML	220 kcal	3 g	1 g	44 g	8 g
	SIŁA 300ML	220 kcal	13 g	5 g	33 g	4 g
	SIŁA 400ML	291 kcal	17 g	7 g	43 g	5 g
	PASSION BOWL	595 kcal	10 g	27 g	77 g	5 g
ACAI BOWL	618 kcal	10 g	30 g	74 g	6 g	