



TABELA WARTOŚCI ODŻYWCZYCH

	Białko - porcja (g)	Tłuszcze - porcja (g)	Węglowodany - porcja (g)	Energia - porcja (g)	NKT - porcja (g)	Cukier - porcja (g)	Błonnik - porcja (g)	Sól - porcja (g)
ŚNIADANIA								
Protein Pancake	26	33	67	644	9	20	11	0,9
Protein Pancake XL	34	87	45	863	12	26	15	1,3
Gf Pancake	8,6	40	71,3	664	33	28,7	10,3	0
Gf Pancake XL	13	58	105	975	49	42	15	0
Omlet z warzywami	21	20	52	493	4	6	7,4	0,3
Omlet z warzywami XL	27	25	52	565	5	5,5	7	0,3
Omlet z łososiem	34	28	51	616	5	5	8	0,3
Omlet z łososiem XL	40	32	51	687	7	5	8	0,3
Kik Fit Granola	15	28	77	617	2	27	12	0,2
Super Bowl	15	29	48	523	1,7	18	11	>0,01
Awokado z jajkiem na twardsze	25	27	40	514	7	9	13	0,1
WRAPY								
Wrap z kurczakiem	17	5	40	280	0,4	3	2,5	0,8
Wrap z wołowiną	17	5	40	280	2	3,6	1,5	0,8
Wrap z surowym łososiem	18	10	38	334	2,6	2,8	2	0,8
Wrap wegański	5	1,2	52	247	0,3	2,6	3,4	0,8
ZUPY								
Krem z batatów	3,5	16	22	237	12,6	6	5	1,4
Krem z papryki i pomidorów	3	3	23	148	0,3	13	5	0,2
Zupa PHO	6	0,3	54	252	0	2	2,2	>0,01
BURGERY								
Burger wołowy	40	36	74	788	11	26	8	0,3
Burger wołowy double	73	62	74	1133	22	26	8	0,3
Burger z kurczakiem	36	75	13	556	0,7	19	8	0,3
Burger z kurczakiem double	58	15	75	712	0,7	27	9	0,3
Kik Fit Burger	39	35	12	521	12	7	2	>0,01
Kik Fit Burger double	71	60	12	866	23	7,4	2	>0,01
Burger wegański	26,5	23	75	636	2,2	8,4	14,6	0,6
Burger wegański double	43	35,5	96,3	933	3,5	11	20	0,8
Dodatkowy ser	4	4	0,1	54	2,5	0,1	0	0,3
BUDDHA BOWLS								
Bowl dynia-granat	21	26	47	529	1,7	13	13	>0,01
Bowl mango-awokado	12	44	36	576	4	16	10	>0,01
MAKARONY & CURRY								
Żółte curry	10	40	80	721	37,5	15	9	0,2
Czerwone curry	10	40	66,5	671	37,5	11	7	0,6
Makaron kasztanowy	9	12	59	382	8	18	7	1,3
Makaron żytnio-orkiszowy	19	38	69	674	3,7	21	10	0,8
Ryżowy pad-thai	9	7	67	293	0,9	11	5	>0,01
DODAJ								
Kurczak	26	2,5	0	144	0	0	0	0
Wołowina	34	11	0	243	5	0	0	0
Łosoś	30	19,5	0	312	4,5	0	0	0
Wege (ciociorka i soczewica)	12	2	24	171	0	3	7,5	0
GRILL & PIEC								
Filet z piersi kurczaka 200g	52	5	0	288	0	0	0	0
Filet z łososia 100g	34	11	0	243	5	0	0	0
Filet z łososia 200g	68	22	0	286	10	0	0	0
Kotlet wegański 150g	17	13	22	299	1,2	24	6	0,2
DODATKI								
Frytki z batata	2	5	36	199	0,4	7	5,4	>0,01
Puree z batata	1,5	2,3	28	143	2	6	4,4	0,5
Kik Greens	2	9,5	4,4	111	1	1,5	1,5	>0,01
Kik Orange	1	10	11	139	0,5	3,4	2	>0,01
Quinoa czarna	8	3,5	38	221	0	0	4	0
Kasza gryczana	7	1	45	208	0	0	6	0
Ryż mix	5	1	45	217	0,1	0,1	2	0
NAPOJE								
Lemoniada classic	0	0	28	117	0	25	2,5	>0,01
Ice Tea	0	0	8	30	0	8	0,2	>0,01
Lemoniada lawendowa	0,3	0,3	33	139	0	26	0	0,3
Lemoniada czarna	0,3	0,3	34	140	0	27	0	0
Lemoniada niebieska	0,4	0,3	25	137	0	23	0	0
SMOOTHIES								
Green Smoothie	4	1	41	189	16	3	<0,01	<0,1
Yellow Mellow	2	0,4	38	151	10	1,2	<0,01	<0,1
Acai Power	2	3	47	214	14	2,2	<0,01	<0,1
Silky Milk	12	21	18	309	6,6	4,4	<0,01	3,9
PROTEIN SHAKES								
Classic	40	20	26	463	2	10	6	0,2
Peanut Butter	42	29	24	505	3,5	10	8	0,2
Green Vegan Protein	14	14	35	315	0,5	11	16	>0,01
Chocolate	30	16	42	436	1	10	15	>0,01
DESERY								
Raw Snickers	22	60	55	805	15	24	7,5	0
Raw Brownie	26	57	24	695	9	12	11	0,1
Raw Vanilla Cheesecake	20	53	59	766	18	28	10	0
Raw Avocado Mousse	7	30	49	556	20	15	10	0