

	wartość energetyczna (kJ/100g)	wartość energetyczna (kcal/100g)	białek (g/100g)	kwasy tłuszczowe nasycone (g/100g)	węglowodany (g/100g)	ciężar (g/100g)	białko (g/100g)	sól (g/100g)
OBIADY								
Smaczny ser	1369	328	20,0	7,0	17	2,9	20,0	1,1
Mińska z przaloną cebulką	983	236	16	2,5	12	0,8	12	0,85
Łosoś z kartoflami	748	178	19	3,1	2	0,4	16	0,30
Szlacięca zapiekana	983	236	14	2,4	8	1,6	8	1,00
Dorsz czarny panierowany	911	219	12	0,8	13	0,2	16	0,40
Dorsz czarny panierowany z pieczarkami, mozzarella i pikantna pasta harissa	798	191	10	1,4	11	1,4	14	0,88
Łosoś norweski na parze	868	207	14	3,0	0	0,0	20	0,13
Łosoś norweski grillowany	940	225	16	3,1	0	0,2	20	0,38
Mięta panierowana	868	207	9,9	1,1	16	2,0	13	0,52
Łosoś norweski ze szpinakiem i suszonymi pomidorami - steak formowany	808	194	13	3,1	0	0,8	16	0,34
Turkcyk grillowany	674	161	2,9	0,6	0	0,1	33	0,50
Mięta panierowana z cebulką (Easy)	892	237	14	2,5	15	2,2	13	0,65
OBIADY / format North Fish PLUS								
Sandacza z grilla	545	129	2,1	0,8	10	0,8	18	0,55
Hełdus z grilla	1085	262	16	0,8	8,2	0,3	21	0,41
Morszczuk z grilla	938	232	7,2	0,8	14	0,4	25	0,8
Turkcyk z grilla	694	166	5,8	0,7	0	0,0	26	0,64
Łosoś norweski z grilla	1080	259	19	3,4	0	0,1	21	1,7
Krewetki z grilla na szabo	680	162	7,9	0,8	8,2	2,0	16	2,2
ZUPY								
Zupa Osmen	194	44	2,4	1,3	0,8	0,6	3,8	0,84
Zupa grzybowa	74	18	1,2	3,0	0,3	0,6	0,4	0,30
Bowl								
Bowl z lososiem z bulionem sojowym (średnia waga porcji 65g)	2105	500	15,0	3,5	67,0	2,1	21,0	1,66
Bowl z lososiem z bulionem Tom yum (średnia waga porcji 65g)	2458	586	23,0	3,4	69,0	4,1	24,0	5,50
Bowl z lososiem z dressingiem 1000 wysp (średnia waga porcji 38g)	2398	571	22,0	3,9	70,0	4,3	23,0	2,10
Bowl z lososiem z dressingiem musztardowo - koperkowym (średnia waga porcji 38g)	2398	561	20,0	3,8	72,0	7,3	23,0	2,00
Bowl z krewetkami z bulionem sojowym (średnia waga porcji 63g)	1706	404	7,9	1,8	67,0	3,9	16,0	7,30
Bowl z krewetkami z bulionem Tom yum (średnia waga porcji 63g)	2063	491	16,0	1,8	69,0	5,0	18,0	6,10
Bowl z krewetkami z dressingiem 1000 wysp (średnia waga porcji 33g)	1792	426	13,4	3,2	63,0	5,7	13,0	2,60
Bowl z krewetkami z dressingiem musztardowo - koperkowym (średnia waga porcji 33g)	1823	443	12,0	2,0	67,0	8,4	14,0	2,40
Bowl z Halloumi z bulionem sojowym (średnia waga porcji 70g)	2297	544	19,0	9,9	68,0	2,9	25,0	7,00
Bowl z Halloumi z bulionem Tom yum (średnia waga porcji 70g)	2623	636	22,0	10,0	70,0	4,8	24,0	6,40
Bowl z Halloumi z dressingiem 1000 wysp (średnia waga porcji 43g)	2563	611	24,0	10,0	71,0	5,9	23,0	2,30
Bowl z Halloumi z dressingiem musztardowo - koperkowym (średnia waga porcji 43g)	2577	614	25,0	10,0	73,0	8,1	24,0	2,30
KANAPKI								
Tunaburger	879	210	6,4	0,7	25	3,2	13	1,1
Serburger	2049	638	30,7	8,3	61	8,6	28	2,5
Fishburger łagodny	1095	265	10,0	1,4	21	2,6	8,9	8,9
Fishburger pikantny	1060	254	9,8	1,4	21	2,6	8,9	1,2
Flaker	1093	259	9,9	1,1	33	2,1	8,6	1,2
Vegeburger łagodny	1086	262	10	1,1	32	3,2	8,8	1,2
Vegeburger pikantny	1089	261	11	1,9	33	3,4	8,4	3,3
Tortilla z Halloumi	2135	512	31	12,0	39	3,1	26,3	3,4
Tortilla z łuszczykiem	908	217	9,3	2,5	23	2,6	11	1,2
Tortilla z lososiem norweskim	909	218	9,3	3,2	23	2,6	10	1,7
SNACK								
Chips z dorszem czarnym	1070	257	15	1,1	16	0,2	16	0,41
Kawalki z dorsza małe	968	233	13	1,0	14	0,2	15	0,40
Kawalki z dorsza duże	2458	590	29	2,2	40	0,5	42	1,10
Kulki serowe małe	1142	272	10	0,9	1,6	5,6	5	1,20
Kulki serowe duże	2805	691	48	1,1	6,0	4,0	3,0	1,1
Kalmary małe	1129	269	15	6,2	28	1,1	5	1,70
Kalmary duże	2071	516	36	12,3	46	2,6	11	3,80
Krewetki małe	717	171	7	0,6	9	0,6	9	2,00
Krewetki duże	1695	405	13	1,2	5,0	1,4	25	5,60
Palańczy z mintaja małe	1101	263	16	1,8	20	1,9	13	1,00
Palańczy z mintaja duże	2252	528	36	3,8	3,8	3,0	33	2,90
Chips z mintaja	1065	255	14	1,5	20	1,2	13	0,95
Krewetki (bez sosu, bez cytryny)	1005	256	12	1,0	26	0,7	13	2,9
Kalmary (bez sosu, bez cytryny)	1062	254	16	1,3	23	0,6	1,9	1,5
Zestaw Fish&Chips z dorszem czarnym i sosem tatarskim (średnia waga zestawu 334g)	1085	260	15	1,2	22	0,7	9,1	0,57
Zestaw Fish&Chips z mintajem i ketchupem (średnia waga zestawu 299g)	998	238	11	1,1	26	3,1	7,0	0,85
DODATKI SIKROBOWE I WARZYWNIE CIEPŁE								
Frytki	1002	239	9	1,0	35	0,7	3,7	0,58
Skewarki grillowane	318	76	2,0	0,1	16	1,0	1,4	0,61
Pieczak z warzywami	524	125	3,3	0,3	20	0,2	2,9	0,74
Miła ryba	714	170	4,3	0,5	29	0,8	2,9	0,36
Ryż japoński	475	112	13,0	0,0	0	23,0	2,6	2,90
Kasza gryczana	157	36	4,4	0,4	22	1,2	4,7	0,87
Szpinak zielony	257	62	4,6	1,3	1,8	0,7	2,8	0,80
Mieszanka włoszanna	227	54	2,9	0,3	3,6	3,2	2,3	0,95
Karfiol	199	46	2,3	0,3	2,7	2,3	3,2	1,0
Paszka szparagowa z sezamem	239	58	2,8	0,3	2,5	3,7	2,5	1,5
Paszka szparagowa	129	30	0,2	0,0	3,9	1,6	1,8	1,1
Smoczek ze szpinakiem i suszonymi pomidorami	339	79	4,6	1,3	1,8	1,4	3,6	2,2
Smoczek z sosem Pomidorowym	864	210	12	1,3	20	1,8	3,6	1,8
Smoczek z sosem Pomidorowym	547	137	6,2	0,5	3,3	2,8	2,8	1,7
Rapista zamrażana z ciecierzka	378	93	8,3	1,0	8,0	4,9	1,9	1,1
Marchewka w sosie pomidorowym	198	46	1,4	0,1	8,6	6,1	3,0	0,62
SURÓWKI I SALATKI (dostępne w systemie rotacyjnym)								
Mix sałat	334	78	6,1	1,7	3	1,6	2,7	0,53
Mix sałat z serem i oliwkami	647	129	11	3,7	3	1,1	5,0	1,0
Salatka Włoszanna	216	50	3,6	1,3	3	1,9	1,5	0,31
Buraczka z kaszą kwaszoną	363	87	3,8	0,4	6,6	0,4	0,8	0,7
Colobarda wykwitnięta z sosem chrzanowym	476	113	7,1	0,5	10	7,0	1,1	0,50
Buraczek z delikatną cebulką	368	88	2,7	0,2	14	11,0	1,5	0,84
Buraczek	380	90	2,7	0,2	14	12,0	1,6	0,98
Buraczka bydlowska z ogórkiem kiszonym	283	67	2,0	0,6	6,8	1,5	1,6	1,1
Salatka skandynawska	431	103	2,9	0,3	17	3,8	2,0	1,0
Marchewka z sosem chrzanowym	470	112	6,3	0,8	14	9,8	0,8	0,85
Buraczka firmowa z czerwonej kapusty z jabłkiem	468	112	6,3	0,6	1,6	7,6	1,1	0,10
Ogórki kiszane	45	11	0,1	0,1	0,3	1,1	0,3	0,0
Kuskus ze świeżymi ziołami	680	163	10	0,8	15	2,0	2,2	0,89
Makaron z pesto i brokulemi	1116	269	9,6	0,9	36	3,2	7,6	0,57
DODATKI								
Mix sałat mieszana	377	89	7,0	1,8	4,0	1,5	2,9	0,44
Sos pikantny harissa	403	96	0,3	0	9	12,9	1,1	3,8
Sos ziołowo-cytrynowy	1587	378	38	3,7	6,3	2,6	1,6	1,2
Sos majonezowy	2009	488	91	1,8	6,5	4,4	0,7	1,3
Ketchup klasyczny	2024	474	0,4	0	27	24,1	1,4	1,7
Sos sweet chili	775	182	0,1	0	45	41,4	0,2	2,1
Sos Barbecue	648,0	153,0	0,3	0	36	27,0	1,5	2,0
Sos tatarski	1551	377	40	2,9	4,1	1,9	0,8	1,2
Cytryna	152	36	0	0	10	0	2,0	0,01
PIECZYWO								
Pieczyno Jaśne	1113	263	1,5	0,3	63	5,0	8,4	1,3
Grzanki do zupy	1654	399	8,6	3,5	85	5,1	12	1,4
DESERY								
NAPOJE								
Napój pepsi	169	40	0	0	11	11	0,0	0,03
Napój plaster black	2	0	0	0	0	0,0	0	0,01
Napój mirinda	133	31	0	0	7,8	7,8	0,0	0,03
Napój 7up	122	29	0	0	7,0	7,0	0,0	0,03
Tomat sok owocowy jabłkowy	197	45	0,2	<0,01	11	11	0,2	<0,03
Tomat sok owocowy pomarańczowy	188	44	0,2	0	10	8,4	0,6	<0,03
Tomat napój czarna porzeczka	238	56	<0,5	0	14	14	<0,5	0,02
Ice tea lemon	110	26	0	0	5,9	5,9	0,4	0,00
Ice tea green	110	27	0	0	6,5	6,4	0,0	0,01
Smoothie porzeczkowe	151	36	0	0	7,2	6,8	0,4	0,00
Smoothie truskawkowe	143	34	0	0	7,2	6,3	0,4	0,00
Limonada cytrynowa	122	29	0	0	7,2	7,1	0,1	0,00
Limonada malinowa	107	25	0	0	6,1	6,1	0,2	0,01
Limonada mango	124	29	0	0	7,3	7,1	0,1	0,22
Woda but. gaz. / naturalna	brak danych	brak danych	brak danych	brak danych	brak danych	brak danych	brak danych	brak danych
Woda North but. gazowana/ lekko gazowana/ niszczawka	brak danych	brak danych	brak danych	brak danych	brak danych	brak danych	brak danych	brak danych
Herbata TE Luxury (Earl Grey, Passion, Herb&Honey, Balance, Energy, Peppermint)	brak danych	brak danych	brak danych	brak danych	brak danych	brak danych	brak danych	brak danych
KANAPKI								
Tunaburger (średnia waga porcji 18g)	1526	363	10	1,1	43	4,1	23	2,0
Fishburger łagodny (średnia waga porcji 18g)	1914	459	19	2,4	56	3,1	16	2,2
Fishburger pikantny (średnia waga porcji 18g)	1905	454	17	2,4	57	3,4	16	2,3
Fishburger zimowy (średnia waga porcji 23g)	2190	522	22	2,1	69	4,9	16	2,5
Dorszburger	1795	421	17	2,6	51	6,2	15	1,7
Flaker (średnia waga porcji 15g)	1661	394	15	1,7	49	3,2	13	1,9
Halloumburger (średnia waga porcji 17g)	1808	434	23	1,8	64	6,9	16	2,6
Vegeburger łagodny (średnia waga porcji 17g)	1896	444	19	3,5	55	3,8	11	2,2
Vegeburger pikantny (średnia waga porcji 17g)	1881	441	19	3,3	55	4,2	11	2,3
T								