

# NUTRITION FACTS

Salady	용량	열량(Kcal)	탄수화물(g)	당류(g)	단백질(g)	지방(g)	포화지방(g)	나트륨(mg)
시저치킨 샐러디	160.0	116.4	15.1	8.5	14.0	0.9	0.3	210.9
탄단지 샐러디	245.0	371.1	34.7	15.6	17.8	19.6	2.8	365.6
콩 샐러디	215.0	219.1	14.1	3.4	12.3	12.7	4.5	486.2
연어 샐러디	260.0	297.4	24.2	9.2	16.4	15.2	1.6	753.1
리코타치즈 샐러디	235.0	462.4	42.1	13.5	15.3	42.5	12.6	304.2
우삼겹매일면 샐러디	305.0	307.4	39.2	5.2	18.9	14.7	0.9	427.2
Warm Bowl	용량	열량(Kcal)	탄수화물(g)	당류(g)	단백질(g)	지방(g)	포화지방(g)	나트륨(mg)
칠리베이컨 웬볼	300.0	485.4	65.5	5.2	20.3	15.8	5.7	438.8
우삼겹 웬볼	285.0	409.9	59.1	5.1	21.3	10.8	1.1	242.9
팔라펠단호박 웬볼	405.0	507.9	94.3	13.5	18.2	8.0	0.8	441.2
고추장머쉬룸 웬볼	365.0	433.9	67.4	3.8	19.3	11.6	1.9	306.6
할라피노치킨 웬볼	365.0	414.3	72.6	5.9	25.1	5.2	0.5	787.8
Sand	용량	열량(Kcal)	탄수화물(g)	당류(g)	단백질(g)	지방(g)	포화지방(g)	나트륨(mg)
치킨토마토 샌드	194.0	421.5	39.4	11.5	16.1	22.4	6.0	548.3
에그베이컨 샌드	199.0	459.1	45.9	16.6	15.3	23.6	7.9	602.5
크리미연어 샌드	184.0	392.3	38.9	12.3	14.7	19.7	4.9	751.3
Wrap	용량	열량(Kcal)	탄수화물(g)	당류(g)	단백질(g)	지방(g)	포화지방(g)	나트륨(mg)
멕시칸 랩	219.0	565.6	53.9	10.0	15.2	32.6	7.3	892.7
시저치킨 랩	224.0	501.1	49.8	11.8	18.6	26.2	6.0	824.1
크랜베리그릭 랩	222.0	538.2	56.4	14.4	11.2	31.3	9.0	760.9
크리미연어 랩	249.0	488.1	44.2	7.9	16.2	27.7	5.5	1087.5
Warm Wrap	용량	열량(Kcal)	탄수화물(g)	당류(g)	단백질(g)	지방(g)	포화지방(g)	나트륨(mg)
칠리베이컨 워랩	315.0	744.1	84.3	13.8	21.0	35.9	10.2	1153.0
우삼겹 워랩	305.0	622.0	73.0	10.5	23.2	27.4	5.3	884.0
팔라펠 워랩	330.0	715.0	102.7	19.3	17.4	22.8	4.8	1001.6
할라피노치킨 워랩	338.0	603.8	47.5	9.5	17.2	15.4	2.2	789.2
Topping	용량	열량(Kcal)	탄수화물(g)	당류(g)	단백질(g)	지방(g)	포화지방(g)	나트륨(mg)
치킨	50.0	60.8	1.1	0.3	12.5	0.7	0.3	88.3
에그	50.0	71.5	1.1	0.1	7.0	4.0	1.4	70.0
팔라펠	60.0	144.0	18.0	1.8	6.0	5.4	0.6	228.0
연어	60.0	101.4	0.2	0.0	13.8	4.6	0.0	475.8
스윗포테이토	70.0	163.8	16.7	6.7	0.8	10.4	1.5	154.0
리코타치즈	70.0	210.0	5.6	2.8	7.7	16.8	10.9	28.0
머쉬룸	60.0	30.0	6.0	0.0	0.0	2.0	0.3	6.0
그라운드미트	40.0	108.0	0.0	0.0	10.2	7.2	2.9	38.4
우삼겹	50.0	60.9	3.1	2.0	9.5	0.9	0.0	177.1
베이컨	20.0	66.3	0.7	0.4	3.0	5.7	2.1	105.6
두부	60.0	54.0	4.2	0.0	3.6	2.4	0.4	90.0
단호박	60.0	43.1	10.7	6.0	0.6	0.3	0.1	0.1
두부크림볼	30.0	90.0	1.2	0.0	7.5	6.3	1.2	126.0
매일면	90.0	120.6	25.2	0.0	4.5	5.4	0.0	126.0
크랜베리	10.0	31.4	8.6	7.4	0.0	0.1	0.0	0.2
옥수수	30.0	39.6	8.7	2.3	1.1	0.0	0.0	99.0
양파	30.0	8.1	2.0	1.7	0.3	0.0	0.0	0.9
양파플레이크	10.0	58.0	4.0	1.5	0.6	4.4	2.0	100.0
토마토	40.0	7.6	1.7	0.9	0.4	0.1	0.0	0.8
나초칩	15.0	72.5	9.2	0.0	1.1	3.8	0.0	29.4
치피	35.0	23.1	3.8	0.7	1.6	0.5	0.0	49.0
올리브	25.0	46.9	0.8	0.0	0.0	4.7	1.6	203.1
견과류	15.0	90.9	3.0	0.5	3.0	8.2	0.9	0.7
오이	20.0	2.8	0.6	0.2	0.2	0.0	0.0	0.0
사워크림	10.0	23.0	0.5	0.5	0.3	2.2	0.0	4.2
할라피노	40.0	6.8	1.2	0.0	0.0	0.0	0.0	293.2
칠리빈	50.0	50.0	9.0	1.0	2.5	0.5	0.0	238.5
통밀빵	35.0	153.0	17.2	1.8	2.8	15.1	0.7	133.7
Dressing	용량	열량(Kcal)	탄수화물(g)	당류(g)	단백질(g)	지방(g)	포화지방(g)	나트륨(mg)
시저	50.0	239.5	5.5	3.6	1.4	23.6	3.9	281.0
크리미할라피노	50.0	235.0	7.6	6.3	0.6	22.5	3.6	312.0
오리엔탈	50.0	158.5	8.1	6.1	1.0	13.6	2.2	276.0
크리미칠리	50.0	237.5	14.4	10.3	0.4	19.8	3.2	400.5
레몬	50.0	169.0	14.1	13.5	0.0	12.5	1.9	184.5
발사믹	50.0	127.0	14.8	14.6	0.2	7.5	1.1	144.0
레드와인비니거	50.0	109.5	7.4	7.4	0.1	7.5	1.1	210.0
고추장비니거	50.0	75.0	17.1	12.3	0.6	0.8	0.1	453.5
Base	용량	열량(Kcal)	탄수화물(g)	당류(g)	단백질(g)	지방(g)	포화지방(g)	나트륨(mg)
나만의 샐러디 (채소볼)	100.0	24.1	5.4	0.8	1.5	0.2	0.0	122.4
나만의 웬볼 (곡물볼)	190.0	250.0	51.0	0.9	8.6	1.7	0.2	64.2
베이스 변경 시*	90.0	225.9	45.7	0.1	7.1	1.5	0.1	-58.3

\*Salady메뉴를 곡물베이스로 변경 시 '베이스 변경 시' 숫자들을 해당 메뉴에 더하면 되고, Warm Bowl메뉴를 채소베이스로 변경 시 빼면 됩니다. / (베이스 변경 시) = (곡물볼) - (채소볼)