Wartości odżywcze – poke bowle

Soto Sushi · ONO POKE · stan na 24.09.2026

Soto Sushi – POKE BOWL

		Na porcję				Na 100 g			
Produkt	**Porcja**	**kcal**	**Białko**	**Tłuszcz**	**Węglow.**	**kcal**	**B**	**T**	**W**
POKE BOWL ŁOSOŚ	546 g	**774**	30 g	23 g	112 g	142	5.4	4.2	20.4
POKE BOWL TUŃCZYK	579 g	**702**	33 g	15 g	109 g	121	5.7	2.6	18.8
POKE BOWL PIECZONY ŁOSOŚ	566 g	**910**	32 g	33 g	121 g	161	5.7	5.8	21.4
POKE BOWL KREWETKI W TEMPURZE	593 g	**1146**	25 g	50 g	149 g	193	4.2	8.5	25.2

ONO POKE

		Na porcję				Na 100 g			
Produkt	**Porcja**	**kcal**	**Białko**	**Tłuszcz**	**Węglow.**	**kcal**	**B**	**T**	**W**
ONO POKE SALMON	546 g	**774**	30 g	23 g	112 g	142	5.4	4.2	20.4
ONO POKE SALMON LUNCH	428 g	**656**	22 g	17 g	101 g	153	5.3	4.0	23.7
ONO POKE TUNA	579 g	**702**	33 g	15 g	109 g	121	5.7	2.6	18.8
ONO POKE TUNA LUNCH	458 g	**599**	24 g	11 g	100 g	131	5.2	2.4	21.9
ONO POKE SHRIMPS	593 g	**1141**	24 g	51 g	147 g	192	4.1	8.6	24.9
ONO POKE CEVICHE FLOW	376 g	**513**	19 g	7 g	91 g	137	5.1	2.0	24.1
ONO POKE CRISPY TOFU	415 g	**688**	23 g	21 g	102 g	166	5.5	5.1	24.6
ONO POKE KREWETKA GOTOWANA	403 g	**526**	22 g	7 g	93 g	131	5.6	1.8	23.0
ONO POKE BEEF	454 g	**746**	27 g	26 g	101 g	164	6.0	5.7	22.3

Uwagi

• Wartości szacunkowe, wyliczone z receptur i gramatur kuchni na podstawie tabel składu produktów. Rzeczywiste wartości mogą się różnić ±10–15% zależnie od porcjowania.

• Każdy bowl zawiera 200 g ryżu do sushi zaprawionego octem ryżowym, cukrem i solą.

• Wartości obejmują sosy i dodatki wydawane z bowlem zgodnie z recepturą. Sosy dodatkowe zamawiane osobno nie są wliczone.

• Kolumny „Na 100 g” odpowiadają formatowi etykiety żywieniowej; „Na porcję” – do wyświetlenia przy produkcie w menu.