

[illegible]

PRODUKT/PRODUCT	Zboża zawierające gluten1/ Cereals containing gluten1	Skorupiaki i produkty pochodne/ Crustaceans and products thereof	Jajka i produkty pochodne/ Eggs and products thereof	Ryby i produkty pochodne/ Fish and products thereof	Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne/ Peanuts and products thereof	Soja i produkty pochodne/ Soybeans and products thereof	Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)/ Milk and products thereof (including lactose)	Orzechy2, a także produkty pochodne/ Nuts2, and products thereof	Seler i produkty pochodne/ Celery and products thereof	Gorczyca i produkty pochodne/ Mustard and products thereof	Nasiona sezamu i produkty pochodne/ Sesame seeds and products thereof	Dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/litr3/ Sulphur dioxide and sulphites at concentrations of more than 10 mg/kg or 10 mg/litre3	Łubin i produkty pochodne/ Lupin and products thereof	Mięczaki i produkty pochodne/ Molluscs and products thereof
Iced Tea Cytrynowa /Iced Tea Lemon														
Napar lawendowy/Lavender tea														
Napar imbirowy / Ginger root tea														
ZUPA/SOUP														
Toskański Krem Pomidorowy/Tuscan Tomato Cream Soup														
ŚNIADANIA/BREAKFAST														
Chia/Chia dessert														
Jogurt z granolą/Yoghurt with granola														
Owsianka/Oatmeal														
Bowl Jajecznic-Awokado/Scrambled Eggs and Avocado Bowl														
Bowl Jajecznic-Bekon/Scrambled Eggs and Bacon Bowl														
Bowl Jajecznic-Łosoś/Scrambled Eggs and Salmon Bowl														
Bowl Jajecznic-Twarożek/Scrambled Eggs and Cottage Cheese Bowl														
Wrap Jajecznic-Awokado/Wrap with Scrambled Eggs and Avocado														
Wrap Jajecznic-Bekon/Wrap with Scrambled Eggs and Bacon														
Wrap Jajecznic-Łosoś/Wrap with Scrambled Eggs and Salmon														
Wrap Jajecznic-Twarożek/Wrap with Scrambled Eggs and Cottage Cheese														
PIECZYWO/BREAD														
Paluch buraczkowy/beetroot bread														
SEZONOWE/SEASONAL														
Wrap Grzyby Awokado/Bowl Mushrooms Avocado (z sosem/with dressing)														
Zupa Krem z Grzybów/Creamy Mushroom Soup														
Zupa Tajska Kokosowa / Thai Coconut Soup														
Grzybowa quesadilla snack/Mushrooms quesadilla snack (bez dressingu/without dressing)														
Bowl Grzyby Kozi Ser/Mushrooms and Goat Cheese Bowl (bez dressingu/without dressing)														
Bowl Kaczka z Pigwą/Bowl Duck with Quince														
Salatka Kaczka Teriyaki / Teriyaki Duck Salad (bez dressingu/without dressing)														
Dressing pigwowy/Quince dressing														
Napar z rokitnika/Sea Buckthorn Tea														
Sok Gruszka Rokitnik/Pear Sea Buckthorn Juice														

 zawiera (obecny jako składnik)/present as direct addition

 może zawierać (obecny jako zanieczyszczenie)/present as cross contact

Restauracje Salad Story S.A. korzystają z produktów naturalnych o znacznej zmienności składu wynikającej m.in. ze zmienności sezonowej, podane wartości odżywcze mogą odbiegać od przedstawionych w tabeli. Salad Story S.A. zastrzega sobie również możliwość wprowadzenia zmian w recepturach, co w wpływa na zmianę wartości odżywczej. Informujemy, że przedstawione informacje o substancjach alergennych w produktach Salad Story S.A. zostały przygotowane na podstawie deklaracji naszych dostawców. Dokładamy wszelkich starań, aby w serwowanych Państwu daniach ograniczyć substancje alergenne. W naszych recepturach używamy różnych produktów, dlatego też możliwe jest przedostanie się składników uczulających pomiędzy potrawami. Dlatego nasze produkty mogą zawierać: zboża zawierające gluten, soję, orzechy, orzeszki ziemne, nasiona sezamu, mleko, jajka, ryby, skorupiaki, seler, dwutlenek siarki, gorczycę, mięczaki oraz łubin. Informacje tu zawarte odpowiadają stanowi rzeczy na dzień: 22.12.2025 r.

SALATKA/SALAD (bez dressingu/without dressing)	Na porcję/Per portion[g]	Wartość energetyczna/ Energy [kcal]	Tłuszcz/Fat [g]	w tym kwasy tłuszczowe nasycone/of which saturates [g]	Węglowodany/ Carbohydrate [g]	w tym cukry/ of which sugars [g]	Białko/ Protein [g]	Sól/Salt [g]
Awokado Kurczak/ Avocado Chicken	260	287	16	3,8	21	3,0	21	3,0
Awokado Kurczak/ Avocado Chicken (powiększona/larger portion)	370	416	23	5,5	29	4,4	25	2,8
Cezar/Caesar	240	237	16	2	17	4,7	17	1,7
Cezar/Caesar (powiększona/larger portion)	375	362	26	8	26	8,0	25	2,6
Cobb	235	305	20	9,4	10	2,0	22	2,4
Cobb(powiększony/larger portion)	335	438	28	13	15	2,9	31	3,4
Kurczak Bata/Chicken Sweet Potato	263	249	8,3	1,1	19	8,5	13	1,1
Kurczak Bata/Chicken Sweet Potato (powiększona/larger portion)	371	364	12	1,7	27	12	18	1,6
Mango Kurczak/Mango Chicken	287	192	4,2	0,4	28	10	11	0,3
Mango Kurczak/ Mango Chicken(powiększona/larger portion)	405	275	6,0	0,6	40	14	17	0,4
Łosoś Quinoa/ Quinoa Salmon	265	304	17	5,3	18	3,8	19	3,0
Łosoś Quinoa/ Quinoa Salmon (powiększona/larger portion)	370	418	24	8,1	26	6,0	26	4,1
Tofu Mango	280	376	12	0,9	39	8,8	9,1	2,7
Tofu Mango (powiększona/larger portion)	395	537	18	1,3	55	13	13	3,8
Nicejska/Nicoise	295	229	16	3,0	18	4,6	15	1,8
Nicejska/Nicoise (powiększona/larger portion)	450	346	27	5,4	28	7,9	23	2,7
Wolowina Teriyaki/ Beef Teriyaki	282	259	12	0,9	29	6,3	10	0,5
Wolowina Teriyaki/Beef Teriyaki (powiększona/larger portion)	395	375	17	1,3	40	8,9	15	0,7
BOWL(bez dressingu/without dressing)	Na porcję/Per portion[g]	Wartość energetyczna/ Energy [kcal]	Tłuszcz/Fat [g]	w tym kwasy tłuszczowe nasycone/of which saturates [g]	Węglowodany/ Carbohydrate [g]	w tym cukry/ of which sugars [g]	Białko/ Protein [g]	Sól/Salt [g]
Kurczak Teriyaki/Chicken Teriyaki	380	397	13	0,9	59	12	12	1,2
Meksykański/Mexican	360	460	15	1,8	57	7,4	16	3,4
Pasta Mozzarella	340	540	25	6,7	61	10	18	5,5
Proteinowy Kurczak	370	452	24	6	46	6	23	3,6
WRAP(z dressingiem/with dressing)	Na porcję/Per portion[g]	Wartość energetyczna/ Energy [kcal]	Tłuszcz/Fat [g]	w tym kwasy tłuszczowe nasycone/of which saturates [g]	Węglowodany/ Carbohydrate [g]	w tym cukry/ of which sugars [g]	Białko/ Protein [g]	Sól/Salt [g]
Burrito Kurczak/Burrito Chicken	295	547	23	2,2	66	5,5	18	4,6
Burrito Kurczak/Burrito Chicken (powiększony/larger portion)	415	772	33	3,3	91	7,8	26	6,5
California Kurczak Bekon/California Chicken Bacon	325	574	25	4,0	59	3,6	22	3,9
California Kurczak Bekon/California Chicken Bacon (powiększony/larger portion)	460	816	37	6,0	82	5,9	31	5,4
Teriyaki	290	523	19	1,4	71	11	17	3,6
Teriyaki/Teriyaki (powiększony/larger portion)	410	738	27	2,0	98	17	23	5,0
Wege Mango Seitan	320	541	19	1,7	74	12	17	3,5
Wege Mango Seitan (powiększony/larger portion)	450	762	28	2,5	102	16	25	4,9
Mozzarella Kurczak/Mozzarella Chicken	300	587	28	7,0	60	9,0	22	5,2
Mozzarella Kurczak/Mozzarella Chicken (powiększony/larger portion)	415	870	46	10	82	13	31	7,3
Santorini Kurczak/Santorini Chicken	310	528	26	5,6	54	5,3	19	4,7
Santorini Kurczak/Santorini Chicken (powiększony/larger portion)	430	727	37	7,7	71	6,7	26	6,6
Tajski Kurczak/Thai Chicken	320	507	16	1,5	72	10	18	2,6
Tajski Kurczak/Thai Chicken(powiększony/larger portion)	450	711	24	2,2	99	14	25	3,6
Tuńczyk Awokado/Tuna Avocado	330	472	20	3,5	57	6,9	20	3,9
Tuńczyk Awokado/Tuna Avocado(powiększony/larger porion)	445	652	26	4,4	76	9,0	29	5,4
Wolowina BBQ/Beef BBQ	335	711	36	9,2	64	5,9	30	5,3
Wolowina BBQ/Beef BBQ (powiększony/larger portion)	470	997	52	13	88	8,6	42	7,4
SMARTWRAP (z dressingiem/with dressing)	Na porcję/Per portion[g]	Wartość energetyczna/ Energy [kcal]	Tłuszcz/Fat [g]	w tym kwasy tłuszczowe nasycone/of which saturates [g]	Węglowodany/ Carbohydrate [g]	w tym cukry/ of which sugars [g]	Białko/ Protein [g]	Sól/Salt [g]
Orientalny Kurczak/Oriental Chicken	155	299	12	3,0	34	2,9	14	1,8
Mozzarella Awokado/Mozzarella Avocado	165	326	17	7,3	34	3,9	13	2,3
SMARTSALATKA/SMARTSALAD (bez dressingu/without dressing)	Na porcję/Per portion[g]	Wartość energetyczna/ Energy [kcal]	Tłuszcz/Fat [g]	w tym kwasy tłuszczowe nasycone/of which saturates [g]	Węglowodany/ Carbohydrate [g]	w tym cukry/ of which sugars [g]	Białko/ Protein [g]	Sól/Salt [g]
Urban Mix	175	175	14	5,8	5,6	2,6	12	1,1
Kurczak Chilli/Chicken Chilli	240	194	9,0	0,9	26	3,8	7,8	0,6
PRZEKAŚKI (bez dressingu/without dressing)	Na porcję/Per portion[g]	Wartość energetyczna/ Energy [kcal]	Tłuszcz/Fat [g]	w tym kwasy tłuszczowe nasycone/of which saturates [g]	Węglowodany/ Carbohydrate [g]	w tym cukry/ of which sugars [g]	Białko/ Protein [g]	Sól/Salt [g]
Quesadilla Snack	85	215	6,8	2,7	29	0,8	8,6	1,60
Nachos	65	193	8,7	1,0	21	0,9	2,1	0,70
Pieczone Ziemniaki / Baked Potatoes	120	127	5,4	2,2	20	1,6	3,2	2,3
Pieczony batat / Baked sweet potato	100	94	0,8	0,1	20	4,2	1,6	0,5
Proteinowa/Protein	85	91	5,6	1,7	3,3	0,4	7,3	0,4
DRESSINGI	Na porcję/Per portion[ml]	Wartość energetyczna/ Energy [kcal]	Tłuszcz/Fat [g]	w tym kwasy tłuszczowe nasycone/of which saturates [g]	Węglowodany/ Carbohydrate [g]	w tym cukry/ of which sugars [g]	Białko/ Protein [g]	Sól/Salt [g]
Avo Green Goddess (30 ml)	30	126	13	1,0	2,3	1,7	0,0	0,23
Avo Green Goddess	50	204	21	1,7	3,8	2,8	0,0	0,38
Avo Green Goddess (powiększony/larger portion)	80	321	33	2,7	6,1	4,5	0,0	0,61
Fistaszkowy/Peanut (30 ml)	30	122	11	1,1	3,6	0,8	2,2	0,45
Fistaszkowy/Peanut	50	209	19	1,8	6,0	1,0	3,6	0,75
Fistaszkowy/Peanut (powiększony/larger portion)	80	331	30	2,9	9,6	1,6	5,7	1,20
Jogurtowy/Yoghurt (30 ml)	30	34	2,6	0,5	1,7	1,4	1,0	0,08
Jogurtowy/Yoghurt	50	56	4,3	0,9	2,8	2,3	1,6	0,13
Jogurtowy/Yoghurt (powiększony/larger portion)	80	89	6,8	1,4	4,4	3,7	2,6	0,21
Musztardowo-Miodowy/Mustard and honey(30 ml)	30	176	17,0	1,4	5,7	0,8	0	0,29
Musztardowo-Miodowy/Mustard and honey	50	301	29,0	2,3	9,4	1,4	0,6	0,49
Musztardowo-Miodowy/Mustard and honey (powiększony/larger portion)	80	478	46,0	3,7	15	2,2	0,9	0,78
Orientalne Chilli/Oriental chilli (30 ml)	30	152	14	1,0	6,6	6,6	0	0,05
Orientalne Chilli/Oriental chilli	50	251	23	1,6	11,0	11,0	0	0,08
Orientalne Chilli/Oriental chilli (powiększony/larger portion)	80	405	37	2,6	18,0	17	0	0,12
Teriyaki (30 ml)	30	80	2,9	0,5	13,0	11,0	0,5	0,96
Teriyaki	50	135	4,8	0,8	22	19	0,9	1,6
Teriyaki (powiększony/larger portion)	80	215	7,7	1,3	35	31	1,4	2,6
Vegan Aioli (30 ml)	30	134	14	1,1	1,4	0,8	0,7	0,36
Vegan Aioli	50	229	24	1,8	2,2	1,2	1,1	0,60
Vegan Aioli (powiększony/larger portion)	80	372	39	2,9	3,5	1,9	1,7	0,96
Vinaigrette (30 ml)	30	210	22	1,7	2,9	0	0,0	0,13
Vinaigrette	50	344	36	2,9	4,9	0,4	0	0,21
Vinaigrette (powiększony/larger portion)	80	555	58	4,6	7,8	0,6	0,5	0,33
SOK/JUICE	Na porcję/Per portion[ml]	Wartość energetyczna/ Energy [kcal]	Tłuszcz/Fat [g]	w tym kwasy tłuszczowe nasycone/of which saturates [g]	Węglowodany/ Carbohydrate [g]	w tym cukry/ of which sugars [g]	Białko/ Protein [g]	Sól/Salt [g]
Ananas, Mango/Pineapple, Mango	300	144	0,1	0,0	37	33	0,2	0
Ananas, Mango/Pineapple, Mango (powiększony/larger portion)	400	192	0,1	0,0	50	44	0,3	0
Owocowe Cudo/FruityMiracle	300	128	0	0,0	31,0	31,0	1	0
Owocowe Cudo/FruityMiracle (powiększony/larger portion)	400	169	0	0,0	41,0	41,0	1,3	0,00
Warzywny/Detoks/Vegetable Detox	300	142	0	0	33,0	31	2,4	0,00
Warzywny/Detoks/Vegetable Detox (powiększony/larger portion)	400	189	0	0	44	41	3,2	0,00
Zielona Energia/Green Energy	300	133	0	0	32	31	1,3	0
Zielona Energia/Green Energy (powiększony/larger portion)	400	179	0	0	43	41	1,7	0
LEMONIADA/LEMONADE	Na porcję/Per portion[ml]	Wartość energetyczna/ Energy [kcal]	Tłuszcz/Fat [g]	w tym kwasy tłuszczowe nasycone/of which saturates [g]	Węglowodany/ Carbohydrate [g]	w tym cukry/ of which sugars [g]	Białko/ Protein [g]	Sól/Salt [g]
Truskawkowa Margarita/StrawberryMargarita	400	112	0	0	28	19	0,0	0,00
Limonkowa Mex/Lime Mex	400	76	0	0	19	19	0	0
NAPOJE/DRINKS	Na porcję/Per portion[ml]	Wartość energetyczna/ Energy [kcal]	Tłuszcz/Fat [g]	w tym kwasy tłuszczowe nasycone/of which saturates [g]	Węglowodany/ Carbohydrate [g]	w tym cukry/ of which sugars [g]	Białko/ Protein [g]	Sól/Salt [g]
Brzoskwińowa Iced Tea/Peach Iced Tea	400	162,4	0,4	0,0	39,0	38,0	0,2	0,17
Cytrynowa Iced Tea/Lemon Iced Tea	400	49,8	0,0	0,0	12,2	11,3	0,1	0,0
Napar lawendowy/Lavender tea (250 ml)	250	36	0,1	0,0	8,4	7,1	0,2	0,01
Napar imbirowy / Ginger root tea	285	44	4,4	0,0	3,2	1,6	0,4	0,0
ZUPA/SOUP	Na porcję/Per portion[ml]	Wartość energetyczna/ Energy [kcal]	Tłuszcz/Fat [g]	w tym kwasy tłuszczowe nasycone/of which saturates [g]	Węglowodany/ Carbohydrate [g]	w tym cukry/ of which sugars [g]	Białko/ Protein [g]	Sól/Salt [g]
Toskański Krem/Tuscan Tomato Cream Soup	350	100	1,7	0,2	19	14	2,2	1,9

ŚNIADANIE/BREAKFAST	Na porcję/Per portion[g]	Wartość energetyczna/ Energy [kcal]	Tłuszcz/Fat [g]	w tym kwasy tłuszczowe nasycone/of which saturates [g]	Węglowodany/ Carbohydrate [g]	w tym cukry/ of which sugars [g]	Białko/ Protein [g]	Sól/Salt [g]
Chia/Chia dessert	250	332	20,0	9,8	29	17	9,1	0,17
Jogurt z granolą/Yoghurt with granola	242	473	36,0	27,0	33	25	4,2	0,12
Owsianka/Oatmeal	236	326	6	0,4	59,0	21,0	8,3	0,2
Bowl Jajecznicza-Awokado/Scrambled Eggs and Avocado Bowl	245	410	26	9,1	26,0	0,7	18	1,80
Bowl Jajecznicza-Awokado/Scrambled Eggs and Avocado Bowl (powiększony/larger portion)	355	615	39	14	38,0	1,6	28	2,70
Bowl Jajecznicza-Bekon/Scrambled Eggs and Bacon Bowl	230	481	33	11	24	0	22,0	2,60
Bowl Jajecznicza-Bekon/Scrambled Eggs and Bacon Bowl (powiększony/larger portion)	335	704	48,0	17,0	35	0,5	33	3,9
Bowl Jajecznicza-Łosoś/Scrambled Eggs and Salmon Bowl	242	395	23,0	8,8	23	0,7	24	2,9
Bowl Jajecznicza-Łosoś/Scrambled Eggs and Salmon Bowl (powiększony/larger portion)	348	578	34	14,0	33,0	0,9	35	4,1
Bowl Jajecznicza-Twaróg/Scrambled Eggs and Cottage Cheese Bowl	245	377	21	9,0	24,0	2,0	23	2,20
Bowl Jajecznicza-Twaróg/Scrambled Eggs and Cottage Cheese Bowl (powiększony/larger portion)	385	580	32	15	36,0	4	37	3,60
Box Jajecznicza Łosoś/Scrambled Eggs and Salmon	240	414	21	8	34	4,5	23	6,6
Box Jajecznicza Łosoś/Scrambled Eggs and Salmon (powiększony/larger portion)	345	522	30	12	35	4,8	31	9,3
Wrap Jajecznicza-Awokado/Wrap with Scrambled Eggs and Avocado	295	565	29	9,4	54	1,3	22,0	3,50
Wrap Jajecznicza-Bekon/Wrap with Scrambled Eggs and Bacon	280	631	35,0	11,0	52	0,6	27	4,3
Wrap Jajecznicza-Łosoś/Wrap with Scrambled Eggs and Salmon	290	536	25	8,7	51	2,6	26	8,0
Wrap Jajecznicza-Twaróg/Wrap with Scrambled Eggs and Cottage Cheese	295	523	23	9,3	52,0	2,6	27	4
PIECZYWO/BREAD	Na porcję/Per portion[g]	Wartość energetyczna/ Energy [kcal]	Tłuszcz/Fat [g]	w tym kwasy tłuszczowe nasycone/of which saturates [g]	Węglowodany/ Carbohydrate [g]	w tym cukry/ of which sugars [g]	Białko/ Protein [g]	Sól/Salt [g]
Paluch buraczkowy/beetroot bread	50	141	0,7	0,2	29	2,4	5,1	0,8
SEZONOWE/SEASONAL	Na porcję/Per portion[g]	Wartość energetyczna/ Energy [kcal]	Tłuszcz/Fat [g]	w tym kwasy tłuszczowe nasycone/of which saturates [g]	Węglowodany/ Carbohydrate [g]	w tym cukry/ of which sugars [g]	Białko/ Protein [g]	Sól/Salt [g]
Wrap Grzyby Awokado/Bowl Mushrooms Avocado (z sosem/with dressing)	305	708	30	7,0	65	4,2	24,0	3,6
Wrap Grzyby Awokado/Bowl Mushrooms Avocado (z sosem/with dressing, powiększony/larger portion)	410	914	40	9,1	83	5,3	30	4,8
Zupa Krem z Grzybów/Creamy Mushroom Soup	355	212	11	5,8	21	6,2	7,4	2,9
Zupa Tajska Kokosowa / Thai Coconut Soup	350	426	39	31	16	8	4	2,5
Grzybowa quesadilla snack/Mushrooms quesadilla snack (bez dressingu/without dressing)	100	292	8	2,8	33	1	11	1,6
Bowl Grzyby Kozi Ser/Mushrooms and Goat Cheese Bowl (bez dressingu/without dressing)	350	765	28	9,9	98	11	29	2,9
Bowl Kaczka z Pigwą/Bowl Duck with Quince	385	827	35	12	99	14	38	3,3
Salatka Kaczka Teriyaki / Teriyaki Duck Salad	255	373	17	2,7	40	4,8	18	1,5
Salatka Kaczka Teriyaki/Teriyaki Duck Salad (powiększony/larger portion) (bez dressingu/without dressing)	355	538	25,0	3,9	56	6,4	26,0	2,1
Dressing: Pigwowy/ Quince dressing	50	235	21	1,5	12	12	0,0	0,3
Dressing: Pigwowy/ Quince dressing	80	376	34	2,3	20	19	0,0	0,5
Napar z rokitnika/Sea Buckthorn Tea	285	44	4,4	0,0	3,2	1,6	0,4	0,0
Sok Gruszka Rokitnik/Pear Sea Buckthorn Juice	300	140	0,2	0,0	34	27	0,4	0,0
Sok Gruszka Rokitnik/Pear Sea Buckthorn Juice	400							

SALATKA/SALAD (bez dressingu/without dressing)	Na porcję 100 g Per portion 100 g	Wartość energetyczna/ Energy [kcal]	Tłuszcz/Fat [g]	w tym kwasy tłuszczowe nasycone/of which saturates [g]	Węglowodany/ Carbohydrate [g]	w tym cukry/ of which sugars [g]	Białko/ Protein [g]	Sól/Salt [g]
Awokado Kurczak/ Avocado Chicken	100	110	6.2	1.4	7.9	1.2	6.4	0.7
Awokado Kurczak/ Avocado Chicken (powiększona/larger portion)	100	112	6.3	1.5	7.9	1.2	6.7	0.8
Cezar/Caesar	100	99	6.5	2.0	6.9	2.0	7.0	0.7
Cezar/Caesar (powiększona/larger portion)	100	97	6.9	2.1	7.0	2.1	6.7	0.7
Cobb	100	130	8.4	4.0	4.3	0.9	9.2	1.0
Cobb(powiększony/larger portion)	100	131	8.4	3.9	4.4	0.9	9.4	1.0
Kurczak Bata/Chicken Sweet Potato	100	95	3.2	0.4	7.3	3.2	4.7	0.4
Kurczak Bata/Chicken Sweet Potato (powiększona/larger portion)	100	98	3.3	0.4	7.2	3.2	4.9	0.4
Mango Kurczak/Mango Chicken	100	67	1.5	0.1	9.8	3.5	4.0	0.1
Mango Kurczak/Mango Chicken(powiększona/larger	100	68	1.5	0.1	9.8	3.6	4.1	0.1
Łosoś Quinoa/ Quinoa Salmon	100	115	6.5	2.0	6.8	1.4	7.2	1.1
Łosoś Quinoa/ Quinoa Salmon (powiększona / larger portion)	100	113	6.6	2.2	6.9	1.6	7.0	1.1
Tofu Mango	100	134	4.4	0.3	14	3.1	3.2	1.0
Tofu Mango (powiększona/larger portion)	100	136	4.5	0.3	14	3.2	3.3	1.0
Nicejska/Nicoise	100	78	5.5	1.0	6.2	1.6	5.1	0.6
Nicejska/Nicoise (powiększona/larger portion)	100	77	6.7	1.3	6.9	2.0	5.7	0.7
Wolowina Teriyaki/Beef Teriyaki	100	92	4.1	0.3	10	2.3	3.7	0.2
Wolowina Teriyaki/Beef Teriyaki (powiększona/larger portion)	100	95	4.3	0.3	10	2.2	4	0.2
BOWL(bez dressingu/without dressing)	Na porcję/Per portion[g]	Wartość energetyczna/ Energy [kcal]	Tłuszcz/Fat [g]	w tym kwasy tłuszczowe nasycone/of which saturates [g]	Węglowodany/ Carbohydrate [g]	w tym cukry/ of which sugars [g]	Białko/ Protein [g]	Sól/Salt [g]
Kurczak Teriyaki/Chicken Teriyaki	100	103	3.3	0.2	15	1.5	3.1	0.3
Meksykański/Mexican	100	127	4.1	0.5	57	2.0	4.5	0.9
Pasta Mozzarella	100	158	7.3	1.9	18	3.0	5.2	1.6
Proteinowy kurczak	100	122	6.3	1.5	13	1.6	6.3	1.0
WRAP(z dressingiem/with dressing)	Na porcję/Per portion[g]	Wartość energetyczna/ Energy [kcal]	Tłuszcz/Fat [g]	w tym kwasy tłuszczowe nasycone/of which saturates [g]	Węglowodany/ Carbohydrate [g]	w tym cukry/ of which sugars [g]	Białko/ Protein [g]	Sól/Salt [g]
Burrito Kurczak/Burrito Chicken	100	184	7.6	0.8	22	1.9	6.1	1.5
Burrito Kurczak/Burrito Chicken (powiększony/larger portion)	100	184	11	1.1	31	2.6	8.7	2.1
California Kurczak Bekon/California Chicken Bacon	100	177	7.8	1.2	18	1.1	6.7	1.2
California Kurczak Bekon/California Chicken Bacon (powiększony/larger portion)	100	177	8.1	1.3	18	1.3	6.8	1.2
Teriyaki	100	180	6.4	0.5	25	3.9	5.7	1.2
Teriyaki/Teriyaki (powiększony/larger portion)	100	180	6.6	0.5	24	4.1	5.7	1.2
Wege Mango Seitan	100	168	6	0.5	23	3.6	5.4	1.1
Wege Mango Seitan (powiększony/larger portion)	100	167	6	0.6	23	3.6	5.4	1.1
Mozzarella Kurczak/Mozzarella Chicken	100	194	9.3	2.3	20	3.0	7.3	1.7
Mozzarella Kurczak/Mozzarella Chicken (powiększony/larger portion)	100	207	11	2.4	20	3.0	7.4	1.7
Santorini Kurczak/Santorini Chicken	100	170	8.3	1.8	17	1.7	6.0	1.5
Santorini Kurczak/Santorini Chicken (powiększony/larger portion)	100	170	8.5	1.8	17	1.7	6.0	1.5
Tajski Kurczak/Thai Chicken	100	158	5.1	0.5	22	3.1	5.4	0.8
Tajski Kurczak/Thai Chicken(powiększony/larger portion)	100	157	5.2	0.5	22	3.1	5.5	0.8
Tuńczyk Awokado/Tuna Avocado	100	143	6.0	1.1	17	2.1	6.1	1.2
Tuńczyk Awokado/Tuna Avocado(powiększony/larger	100	147	5.9	1.0	17	2.0	6.4	1.2
Wolowina BBQ/Beef BBQ	100	212	11	2.7	19	1.8	8.9	1.6
Wolowina BBQ/Beef BBQ (powiększony/larger portion)	100	212	11	2.7	19	1.8	8.9	1.6
SMARTWRAP (z dressingiem/with dressing)	Na porcję/Per portion[g]	Wartość energetyczna/ Energy [kcal]	Tłuszcz/Fat [g]	w tym kwasy tłuszczowe nasycone/of which saturates [g]	Węglowodany/ Carbohydrate [g]	w tym cukry/ of which sugars [g]	Białko/ Protein [g]	Sól/Salt [g]
Orientalny Kurczak/Oriental Chili	100	191	7.4	2.0	22	1.9	9.0	1.2
Mozzarella Awokado/Mozzarella Avocado	100	199	11	4.5	21	2.4	8.0	1.4
SMARTSALATKA/SMARTSALAD (bez dressingu/without dressing)	Na porcję/Per portion[g]	Wartość energetyczna/ Energy [kcal]	Tłuszcz/Fat [g]	w tym kwasy tłuszczowe nasycone/of which saturates [g]	Węglowodany/ Carbohydrate [g]	w tym cukry/ of which sugars [g]	Białko/ Protein [g]	Sól/Salt [g]
Urban Mix	100	99	7.8	3.3	3.1	1.5	7.0	0.6
Kurczak Chili/Chilli Chicken	100	81	3.7	0.4	11	1.6	3.2	0.2
PRZEKĄSKI (bez dressingu/without dressing)	Na porcję/Per portion[g]	Wartość energetyczna/ Energy [kcal]	Tłuszcz/Fat [g]	w tym kwasy tłuszczowe nasycone/of which saturates [g]	Węglowodany/ Carbohydrate [g]	w tym cukry/ of which sugars [g]	Białko/ Protein [g]	Sól/Salt [g]
Qesadilla Snack	100	263	8.1	3.3	36	1.0	10.5	2.00
Nachos	100	289	13	1.4	31	1.3	3.1	1.00
Pieczone Ziemniaki / Baked Potatoes	100	104	4.4	1.8	17	1.3	2.9	1.9
Pieczony batat / Baked sweet potato	100	94	0.8	0.1	20	4.2	1.6	0.5
Proteinowa/Protein	100	107	6.5	2.0	3.9	0.4	8.5	0.4
DRESSINGI	Na porcję/Per portion[ml]	Wartość energetyczna/ Energy [kcal]	Tłuszcz/Fat [g]	w tym kwasy tłuszczowe nasycone/of which saturates [g]	Węglowodany/ Carbohydrate [g]	w tym cukry/ of which sugars [g]	Białko/ Protein [g]	Sól/Salt [g]
Avo Green Goddess	100	401	41	3.4	7.4	5.6	0.5	0.76
Fistaszkowy/Peanut	100	409	37	3.6	12.0	2.0	7.1	1.50
Jogurtowy/Yoghurt	100	112	8.5	1.8	5.5	4.6	3.3	0.26
Musztardowo-Miodowy/Mustard and honey	100	602	58	4.6	19	2.7	1.1	0.97
Orientalne Chili/Oriental chilli	100	506	46	3.2	23.0	21.0	0	0.15
Teriyaki	100	269	9.6	1.6	44	39	1.7	3.20
Vegan Aioli	100	467	49	3.6	4.4	2.4	2.1	1.20
Vinaigrette	100	696	73	5.8	9.7	1	0.6	0.41
SOK/JUICE	Na porcję/Per portion[ml]	Wartość energetyczna/ Energy [kcal]	Tłuszcz/Fat [g]	w tym kwasy tłuszczowe nasycone/of which saturates [g]	Węglowodany/ Carbohydrate [g]	w tym cukry/ of which sugars [g]	Białko/ Protein [g]	Sól/Salt [g]
Ananas, Mango/Pineapple, Mango	100	48	0	0	12	11	0	0
Owocowe Cudo/FruityMiracle	100	43	0	0	10	10	0.3	0
Warzywny/Detoks/Vegetable Detox	100	47	0	0	11	10	0.8	0
Zielona Energia/Green Energy	100	44	0	0	11	10	0.4	0
LEMONIADA/LEMONADE	Na porcję/Per portion[ml]	Wartość energetyczna/ Energy [kcal]	Tłuszcz/Fat [g]	w tym kwasy tłuszczowe nasycone/of which saturates [g]	Węglowodany/ Carbohydrate [g]	w tym cukry/ of which sugars [g]	Białko/ Protein [g]	Sól/Salt [g]
Truskawkowa Margarita/StrawberryMargarita	400	112	0	0	28	19	0.0	0.00
Limonkowa Mex/Lime Mex	400	76	0	0	19	19	0	0
NAPOJE/DRINKS	Na porcję/Per portion[ml]	Wartość energetyczna/ Energy [kcal]	Tłuszcz/Fat [g]	w tym kwasy tłuszczowe nasycone/of which saturates [g]	Węglowodany/ Carbohydrate [g]	w tym cukry/ of which sugars [g]	Białko/ Protein [g]	Sól/Salt [g]
Broszkwinowa Iced Tea/Peach Iced Tea	100	41	0.1	0.0	9.8	9.8	0.1	0.0
Cytrynowa Iced Tea/Lemon Iced Tea	100	13.0	0.0	0.0	3.1	2.8	0.0	0.0
Napar lawendowy/Lavender tea	100	14	0.0	0.0	3.4	2.9	0.0	0.0
Napar imbirowy / Ginger root tea	100	15	1.5	0.0	1.1	0.6	0.1	0.0
ZUPA/SOUP	Na porcję/Per portion[ml]	Wartość energetyczna/ Energy [kcal]	Tłuszcz/Fat [g]	w tym kwasy tłuszczowe nasycone/of which saturates [g]	Węglowodany/ Carbohydrate [g]	w tym cukry/ of which sugars [g]	Białko/ Protein [g]	Sól/Salt [g]
Toskański Krem/Tuscan Tomato Cream Soup	100	29	0.5	0.1	5.4	4.0	0.6	0.54
ŚNIADANIE/BREAKFAST	Na porcję/Per portion[g]	Wartość energetyczna/ Energy [kcal]	Tłuszcz/Fat [g]	w tym kwasy tłuszczowe nasycone/of which saturates [g]	Węglowodany/ Carbohydrate [g]	w tym cukry/ of which sugars [g]	Białko/ Protein [g]	Sól/Salt [g]
Chia/Chia dessert	100	133	8.0	3.9	12	6.8	3.6	0.07
Jogurt z granolą/Yoghurt with granola	100	195	15	11	14	10	1.7	0.05
Owsianka/Oatmeal	100	138	2.5	0.2	25	8.9	3.5	0.1
Bowl Jajecznica-Awokado/Scrambled Eggs and Avocado Bowl	100	167	11	3.7	11	0.3	7.3	0.73
Bowl Jajecznica-Awokado/Scrambled Eggs and Avocado Bowl (powiększony/larger portion)	100	173	11	3.9	11	0.5	7.9	0.76
Bowl Jajecznica-Bekon/Scrambled Eggs and Bacon Bowl	100	209	14	4.8	10	0	9.6	1.13
Bowl Jajecznica-Bekon/Scrambled Eggs and Bacon Bowl (powiększony/larger portion)	100	210	14	5.1	10	0.1	10	1.2
Bowl Jajecznica-Łosoś/Scrambled Eggs and Salmon Bowl	100	163	9.5	3.6	10	0.3	10	1.2
Bowl Jajecznica-Łosoś/Scrambled Eggs and Salmon Bowl (powiększony/larger portion)	100	166	10	4.0	9.5	0.3	10	1.2
Bowl Jajecznica-Twaróg/Scrambled Eggs and Cottage Cheese Bowl	100	154	8.6	3.7	9.8	0.8	9.4	0.90
Bowl Jajecznica-Twaróg/Scrambled Eggs and Cottage Cheese Bowl (powiększony/larger portion)	100	151	8.3	3.9	9.4	1.0	10	0.94
Box Jajecznica Łosoś/Scrambled Eggs and Salmon	100	162	8.3	3.3	13	1.8	9.2	2.60
Box Jajecznica Łosoś/Scrambled Eggs and Salmon (powiększony/larger portion)	100	158	8.9	3.7	11	1.5	9.4	2.80
Wrap Jajecznica-Awokado/Wrap with Scrambled Eggs and Avocado	100	192	10	3.2	18	0.4	7.5	1.19
Wrap Jajecznica-Bekon/Wrap with Scrambled Eggs and Bacon	100	225	13	3.9	19	0.2	10	1.5
Wrap Jajecznica-Łosoś/Wrap with Scrambled Eggs and Salmon	100	185	8.6	3.0	18	0.9	9.0	2.8
Wrap Jajecznica-Twaróg/Wrap with Scrambled Eggs and Cottage Cheese	100	177	7.8	3.2	17.6	0.9	9.2	1.4
PIECZYWO/BREAD	Na porcję/Per portion[g]	Wartość energetyczna/ Energy [kcal]	Tłuszcz/Fat [g]	w tym kwasy tłuszczowe nasycone/of which saturates [g]	Węglowodany/ Carbohydrate [g]	w tym cukry/ of which sugars [g]	Białko/ Protein [g]	Sól/Salt [g]
Paluch buraczkowy/beetroot bread	100	282	1.3	0.3	58.0	4.7	10	1.7
SEZONOWE/SEASONAL	Na porcję/Per portion[g]	Wartość energetyczna/ Energy [kcal]	Tłuszcz/Fat [g]	w tym kwasy tłuszczowe nasycone/of which saturates [g]	Węglowodany/ Carbohydrate [g]	w tym cukry/ of which sugars [g]	Białko/ Protein [g]	Sól/Salt [g]
Wrap Grzyby Awokado/Bowl Mushrooms Avocado (z sosem/with dressing)	100	231	9.8	2.3	21	1.4	8.0	1.2

Wrap Grzyby Awokado/Bowl Mushrooms Avocado (z sosem/with dressing, powiększony/larger portion)	100	223	9.7	2.2	20	1.3	7.2	1.2
Zupa Krem z Grzybów/Creamy Mushroom Soup	100	60	3.1	1.7	5.9	1.8	2.1	0.8
Zupa Tajśka Kokosowa / Thai Coconut Soup	100	121	11	8.7	5	2.4	1.1	0.7
Grzybowa quesadilla snack/Mushrooms quesadilla snack (bez dressingu/without dressing)	100	292	8	2.8	33	1	11	1.6
Bowl Grzyby Kozi Ser/Mushrooms and Goat Cheese Bowl (bez dressingu/without dressing)	100	199	7.2	2.6	26	2.9	7.4	0.7
Bowl Kaczka z Pigwą/Bowl Duck with Quince	100	215	9.0	3.1	26	3.7	9.8	0.9
Salatka Kaczka Teriyaki / Teriyaki Duck Salad	100	146	6.7	1.1	16	1.9	7.1	0.6
Salatka Kaczka Teriyaki/Teriyaki Duck Salad (powiększony/larger portion) (bez dressingu/without dressing)	100	152	7.0	1.1	16	1.8	7.4	0.6
Dressing pigwowy/Quince dressing	100	470	42	2.9	25	24	0.1	0.6
Napar z rokitnika/Sea Buckthorn Tea	100	50	0.2	0.0	22	16	0.5	0.0
Sok Gruszka Rokitnik/Pear Sea Buckthorn Juice	100	47	0.1	0.0	15	12	0.2	0.0