

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	270	316	20	4,9	14	4,8	20	1,8
Awokado Kurczak/Avocado Chicken (powiększona/larger portion)	415	498	30	7,2	21	6,9	36	3,0
Awokado Rybak/Avocado Salmon	340	407	23	6,3	25	7,8	25	3,5
Awokado Rybak/Avocado Salmon (powiększona/larger portion)	500	606	34	9,4	36	12	39	5,4
Cezar/Caesar	270	323	19	7,0	11	3,4	27	2,1
Cezar/Caesar (powiększona/larger portion)	450	561	33	11	17	5,4	49	3,5
Cobb	275	333	21	10	12	2,8	24	2,6
Cobb (powiększony/larger portion)	425	511	31	14	18	4,2	40	4,1
Kimchi Krewetki/Kimchi Shrimps	335	306	14	1,1	31	7,9	14	0,79
Kimchi Krewetki/Kimchi Shrimps (powiększona/larger portion)	490	461	21	1,9	46	12	22	1,1
Mango Kurczak/Mango Chicken	300	180	3,2	0,2	28	10	9,8	0,22
Mango Kurczak/Mango Chicken (powiększona/larger portion)	460	296	5,8	0,4	42	16	19	0,40
Neapolitana	291	292	16	7,1	15	2,8	22	2,8
Neapolitana (powiększona/larger portion)	453	456	24	10	23	4,7	37	4,5
Nicejska/Nicoise	295	270	14	2,8	14	4,8	22	1,6
Nicejska/Nicoise (powiększona/larger portion)	465	456	24	5	22	7,6	38	2,5
Vegan Teriyaki	325	353	17	1,7	36	5,2	14	0,97
Vegan Teriyaki (powiększona/larger portion)	465	538	26	2,7	53	8,2	23	1,5
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 Curry/Chicken Curry	480	590	30	12	56	9,4	24	3,4
Kurczak Teriyaki/Chicken Teriyaki	415	419	11	0,5	68	3,5	12	1,5
Meksykański/Mexican	425	543	19	2,0	73	8,0	20	3,0
Mezze	410	582	22	2,0	76	9,0	20	3,0
Poke Krewetki/Poke Shrimps	560	582	26	11	74	10	13	4,1
Toskański Kurczak/Tuscan Chicken	486	583	27	7,9	53	10	32	5,6
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]
Blue Cheese	340	754	46	12	61	4,7	24	3,8
Blue Cheese (powiększony/larger portion)	470	1088	68	18	84	6,5	35	5,2
Hummus Wegekebab	415	687	35	4,7	73	12	20	5,6
Hummus Wegekebab (powiększony/larger portion)	575	974	50	7,8	101	17	30	7,8
Kalimera Kurczak	345	639	35	5,6	60	6,9	21	4,7
Kalimera Kurczak (powiększony/larger portion)	480	897	49	6,9	84	8,8	30	6,6
Tajski Kurczak/Thai Chicken	340	584	24	2,1	75	11	17	2,8
Tajski Kurczak/Thai Chicken (powiększony/larger portion)	480	840	36	3	104	16	25	3,9
Tuńczyk Awokado/Tuna Avocado	355	616	32	4,6	58	4,4	24	3,4
Tuńczyk Awokado/Tuna Avocado (powiększony/larger portion)	480	849	45	5,9	78	6,1	33	4,7
Wołowina BBQ	360	728	36	9,6	70	11	31	6,1
Wołowina BBQ (powiększony/larger portion)	505	1023	51	13	97	17	44	8,6
SMART 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]
Mozzarella Awokado/Mozzarella Avocado	165	355	19	5,9	31	2,7	15	2,6
Orientalny Kurczak/Oriental Chicken	160	363	19	3,8	34	2,6	14	2,1
SMART SALATKA/SMART 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]
Urban Mix	195	209	14	5,9	4,8	1,8	16	1,2
Kurczak Chilli/Chicken Chilli	240	270	9,5	0,9	35	1,3	11	0,72
Grecka z jarmuzem/Greek with kale	200	184	11	3,2	13	3,7	8,2	1,3
PRZEKĄSKI	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]
Batat Tahini (bez dressingu)	110	102	0,8	0,1	22	5,6	1,6	0,46
Kimchi	103	40	1,9	0,2	4,0	2,4	1,7	0,95
Hummus	151	275	23	2	11	1,4	6	1,4
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
BBQ (30 ml)	30	34	0,0	0,0	7,8	6,6	0,7	0,53
BBQ	50	56	0,0	0,0	13	11	1,1	0,88
BBQ (powiększony)	80	91	0,0	0,0	21	18	1,8	1,4
Fistaszkowy/Peanut (30 ml)	30	122	11	1,1	3,6	0,6	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
Mango-Ananas/Mango-Pineapple (30 ml)	30	86	7,2	0,8	5,3	4,5	0,0	0,26
Mango-Ananas/Mango-Pineapple	50	143	12	1,4	8,8	7,5	0,0	0,44
Mango-Ananas/Mango-Pineapple (powiększony/larger portion)	80	227	19	2,2	14	12	0,0	0,70
Musztardowo-Miodowy/Mustard and honey (30 ml)	30	176	17	1,4	5,7	0,8	0,0	0,29
Musztardowo-Miodowy/Mustard and honey	50	301	29	2,3	9,4	1,4	0,6	0,49
Musztardowo-Miodowy/Mustard and honey (powiększony/larger portion)	80	478	46	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	0,05
Orientalne Chilli/Oriental chilli	50	251	23	1,6	11	11	0,0	0,08
Orientalne Chilli/Oriental chilli (powiększony/larger portion)	80	405	37	2,6	18	17	0,0	0,12
Śliwkowy (30 ml)	30	99	8,3	0,8	5,6	4,9	0,5	0,16
Śliwkowy	50	167	14	1,3	9,4	8,1	0,8	0,26
Śliwkowy (powiększony)	80	272	23	2	15	13	1,3	0,42
Tahini (30 ml)	30	87	7,8	3,0	2,6	2,3	1,7	0,45
Tahini	50	146	13	5,0	4,4	3,9	2,9	0,75
Tahini (powiększony/larger portion)	80	227	20	8,0	7,0	6,2	4,7	1,2
Teriyaki (30 ml)	30	80	2,9	0,5	13	11	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	0,13
Vinaigrette	50	344	36	2,9	4,9	0,4	0,0	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 Karoten/Pineapple Carotene	300	135	0,0	0,0	33	32	0,8	0,0
Ananas Karoten/Pineapple Carotene (powiększony/larger portion)	400	180	0,0	0,0	44	43	1,1	0,0
Owocowe Cudo/Fruity Miracle	300	128	0,0	0,0	31	31	1,0	0,0
Owocowe Cudo/Fruity Miracle (powiększony/larger portion)	400	169	0,0	0,0	41	41	1,3	0,0
Warzywny Detoks/Vegetable Detox	300	142	0,0	0,0	33	31	2,4	0,0
Warzywny Detoks/Vegetable Detox (powiększony/larger portion)	400	189	0,0	0,0	44	41	3,2	0,0
Zielona Energia/Green Energy	300	133	0,0	0,0	32	31	1,3	0,0
Zielona Energia/Green Energy (powiększony/larger portion)	400	179	0,0	0,0	43	41	1,7	0,0
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/Strawberry Margarita	400	112	0,0	0,0	28	19	0,0	0,0
Tajska Ananasa/Thai Pineapple	400	104	0,0	0,0	27	19	0,0	0,0
Limonkowa Mex/Lime Mex	400	76	0,0	0,0	19	19	0,0	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 (180 ml)	180	52	0,9	0,1	9,8	7,2	1,1	1,0
Toskański Krem	350	100	1,7	0,2	19	14	2,2	1,9
Vegan Curry (180 ml)	180	207	17	11	9,9	5,9	3,5	1,8
Vegan Curry	350	401	33	21	19	12	7,0	3,0
Zupa krem z dyni (180 ml)	180	57	1,3	1,0	10	2,1	1,2	1,2
Zupa krem z dyni	350	112	2,5	2,0	20	4,0	2,4	2,4
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	250	332	20	9,8	29	17	9,1	0,17
Jogurt z granolą	242	473	36	27	33	25	4,2	0,12
Owsianka	236	326	6,3	0,4	59	21	8,3	0,2
Bowl Jajecznicza-Awokado	245	410	26	9,1	26	0,7	18	1,8
Bowl Jajecznicza-Awokado (powiększony)	355	615	39	14	38	1,6	28	2,7
Bowl Jajecznicza-Bekon	230	481	33	11	24	0	22	2,6
Bowl Jajecznicza-Bekon (powiększony)	335	704	48	17	35	0,5	33	3,9
Bowl Jajecznicza-Tosóś	242	395	23	8,8	23	0,7	24	2,9
Bowl Jajecznicza-Tosóś (powiększony)	348	578	34	14	33	0,9	35	4,1
Bowl Jajecznicza-Twarożek	245	377	21	9,0	24	2,0	23	2,2
Bowl Jajecznicza-Twarożek (powiększony)	385	580	32	15	36	4,0	37	3,6
Wrap Jajecznicza-Awokado	295	565	29	9,4	54	1,3	22	3,5
Wrap Jajecznicza-Bekon	280	631	35	11	52	0,6	27	4,3
Wrap Jajecznicza-Tosóś	292	550	26	9,1	51	1,3	28	4,6
Wrap Jajecznicza-Twarożek	295	523	23	9,3	52	2,6	27	4,0
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]
Salatka Cytrusowa Wege Zima	300	397	26	9	28	32	16	2,3
Salatka Cytrusowa Wege Zima (powiększona)	420	577	38	13	39	47	23	3,5
Salatka Zimowy Indyk	310	302	13	1	33	12	16	2,2
Salatka Zimowy Indyk (powiększona)	480	474	20	2	49	18	28	3,4
Bowl Cytrusowy Indyk	372	441	12	1	74	18	17	1,8
Bowl Marokański	507	655	24	3	96	39	19	4,1
Wrap Orzechowy Indyk	277	571	23	2	69	27	20	3,9
Wrap Orzechowy Indyk (powiększony)	394	806	34	3	95	40	29	5,4
Sos Pomidorowo Paprykowy	50	47	4	1	2	1	0	0,5
Sos Pomidorowo Paprykowy	80	75	7	1	3	2	1	0,8
Zupa Harira	350	270	9	3	36	9	12	3,4
Sok granat pomarańcza 300 ml	300	143	0	0	34	31	0	0
Sok granat pomarańcza 400 ml	400	191	0	0	45	41	0	0
Shot Kurkuma	100	44	0,0	0,0	10	7,3	0,9	0,0
Shot Odporność	100	40	0,0	0,0	10	10	0	0,0

PRODUKT/PRODUCT	Zboża zawierające gluten ¹ / Cereals containing gluten ¹	Skorupiaki i produkty pochodne/ Crustaceans and products thereof	Jaja 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)	Orzechy ² , a także produkty pochodne/ Nuts ² , and products thereof	Seler i produkty pochodne/ Celery and products thereof	Gorzczyca 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/lit ³ / Sulphur dioxide and sulphites at concentrations of more than 10 mg/kg or 10 mg/litre ³	Łubin i produkty pochodne/ Lupin and products thereof	Mięczaki i produkty pochodne/ Molluscs and products thereof
SALATKA/SALAD (bez dressingu/ without dressing)														
Awokado Kurczak/Avocado Chicken														
Awokado Rybak/Avocado Salmon														
Cezar/Caesar														
Cobb														
Kimchi Krewetki/Kimchi Shrimps														
Mango Kurczak/Mango Chicken														
Neapolitana														
Nicejska/Nicoise														
Vegan Teriyaki														
BOWL (bez dressingu/without dressing)														
Kurczak Curry/Chicken Curry														
Kurczak Teriyaki/Chicken Teriyaki														
Meksykański/Mexican														
Mezze														
Poke Krewetki/Poke Shrimps														
Toskański Kurczak/Tuscan Chicken														
WRAP (z dressingiem/with dressing)														
Blue Cheese														
Hummus Wegekebab														
Kalimera Kurczak														
Tajski Kurczak/Thai Chicken														
Tuńczyk Awokado/Tuna Avocado														
Wołowina BBQ/Beef BBQ														
SMART WRAP (z dressingiem/with dressing)														
Mozzarella Awokado/Mozzarella Avocado														
Orientalny Kurczak/Oriental Chicken														
SMART SAŁATKA/SMART SALAD														
Urban Mix														
Kurczak Chilli/Chicken Chilli														
Grecka z jarmużem/Greek with kale														
PRZEKAŚKI														
Batata Tahini (bez dressingu)														
Kimchi														
Mango														
Hummus														
DRESSING														
Avo Green Goddess														
BBQ														
Fistaszkowy/Peanut														
Jogurtowy/Yoghurt														
Mango-Ananas/Mango-Pineapple														
Musztardowo-Miodowy/Mustard and honey														
Orientalne chilli/Oriental chilli														
Śliwkowy														
Tahini														
Teriyaki														
Vegan aioli														
Vinaigrette														
SOK/JUICE														
Ananas Karoten/Pineapple Carotene														
Owocowe Cudo/Fruity Miracle														
Warzywny Detoks/Vegetable Detox														
Zielona Energia/Green Energy														
LEMONIADA/LEMONADE														
Truskawkowa Margarita/Strawberry Margarita														
Tajska Ananasowa/Thai Pineapple														
Limonkowa Mex/Lime Mex														
ZUPA/SOUP														
Toskański Krem														
Vegan Curry														
Zupa krem z dyni														
ŚNIADANIA/BREAKFAST														
Chia														
Jogurt z granolą														
Owsianka														
Bowl Jajecznicza-Awokado														
Bowl Jajecznicza-Bekon														
Bowl Jajecznicza-Łosoś														
Bowl Jajecznicza-Twarożek														
Wrap Jajecznicza-Awokado														
Wrap Jajecznicza-Bekon														
Wrap Jajecznicza-Łosoś														
Wrap Jajecznicza-Twarożek														
SEZONOWE/SEASONAL														
Bowl Cytrusowy Indyk														
Bowl Marokański														
Salatka Cytrusowa Wege Zima														
Salatka Zimowy Indyk														
Wrap Orzechowy Indyk														
Sos paprykowo pomidorowy														
Zupa harira														
Sok granat -pomarańcza														
<p>¹tj. pszenica (w tym orkisz i pszenica khorasan), żyto, jęczmień, owies lub ich odmiany hybrydowe, a także produkty pochodne ¹namely: wheat (such as spelt and khorasan wheat), rye, barley, oats or their hybridised strains, and products thereof</p> <p>² tj. migdały (Amygdalus communis L.), orzechy laskowe (Corylus avellana), orzechy włoskie (Juglans regia), orzechy nerkwica (Anacardium occidentale), orzeszki pekan (Carya illinoensis (Wangenh.) K. Koch), orzechy brazylijskie (Bertholletia excelsa), pistacje/orzechy pistacjowe (Pistacia vera), orzechy makadamia lub orzechy Queensland (Macadamia ternifolia) ²namely: almonds (Amygdalus communis L.), hazelnuts (Corylus avellana), walnuts (Juglans regia), cashews (Anacardium occidentale), pecan nuts (Carya illinoensis (Wangenh.) K. Koch), Brazil nuts (Bertholletia excelsa), pistachio nuts (Pistacia vera), macadamia or Queensland nuts (Macadamia ternifolia)</p> <p>³w przeliczeniu na całkowitą zawartość SO2 dla produktów w postaci gotowej bezpośrednio do spożycia lub w postaci przygotowanej do spożycia zgodnie z instrukcjami wytwórców ³in terms of the total SO2 which are to be calculated for products as proposed ready for consumption or as reconstituted according to the instructions of the manufacturers</p>														
zawiera (obecny jako składnik)/present as direct addition														
może zawierać (obecny jako zanieczyszczenie)/present as cross contact														