

PRODUKT/PRODUCT	Zboża zawierające gluten <sup>1</sup> / Cereals containing gluten <sup>1</sup>	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 <sup>2</sup> , a także produkty pochodne/ Nuts <sup>2</sup> , 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/litr <sup>3</sup> / Sulphur dioxide and sulphites at concentrations of more than 10 mg/kg or 10 mg/litre <sup>3</sup>	Łubin i produkty pochodne/ Lupin and products thereof	Mięczaki i produkty pochodne/ Molluscs and products thereof
<b>SAŁATKA/SALAD (bez dressingu/ without dressing)</b>														
Awokado Kurczak/Avocado Chicken														
Awokado Rybak/Avocado Salmon														
Cezar/Caesar														
Cobb														
Kimchi Krewetki/Kimchi Shrimps														
Mango Kurczak/Mango Chicken														
Neapolitana														
Nicejska/Nicoise														
Vegan Teriyaki														
<b>BOWL (bez dressingu/without dressing)</b>														
Kurczak Curry/Chicken Curry														
Kurczak Teriyaki/Chicken Teriyaki														
Meksykański/Mexican														
Mezze														
Poke Krewetki/Poke Shrimps														
Toskański Kurczak/Tuscan Chicken														
<b>WRAP (z dressingiem/with dressing)</b>														
Blue Cheese														
Hummus Wegekebab														
Kalimera Kurczak														
Tajski Kurczak/Thai Chicken														
Tuńczyk Awokado/Tuna Avocado														
Wołowina BBQ/Beef BBQ														
<b>SMART WRAP (z dressingiem/with dressing)</b>														
Mozzarella Awokado/Mozzarella Avocado														
Orientalny Kurczak/Oriental Chicken														
<b>SMART SAŁATKA/SMART SALAD</b>														
Urban Mix														
Kurczak Chilli/Chicken Chilli														
Grecka z jarmużem/Greek with kale														
<b>PRZEKĄSKI</b>														
Batat Tahini (bez dressingu)														
Kimchi														
Mango														
Hummus														
<b>DRESSING</b>														
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														
<b>SOK/JUICE</b>														
Ananas Karoten/Pineapple Carotene														
Owocowe Cudo/Fruity Miracle														
Warzywny Detoks/Vegetable Detox														
Zielona Energia/Green Energy														
<b>LEMONIADA/LEMONADE</b>														
Truskawkowa Margarita/Strawberry Margarita														
Tajska Ananasowa/Thai Pineapple														
Limonkowa Mex/Lime Mex														
<b>ZUPA/SOUP</b>														
Toskański Krem														
Vegan Curry														
Zupa krem z dyni														
<b>ŚNIADANIA/BREAKFAST</b>														
Chia														
Jogurt z granolą														
Owsianka														
Bowl Jajecznic-Awokado														
Bowl Jajecznic-Bekon														
Bowl Jajecznic-Łosoś														
Bowl Jajecznic-Twarożek														
Wrap Jajecznic-Awokado														
Wrap Jajecznic-Bekon														
Wrap Jajecznic-Łosoś														
Wrap Jajecznic-Twarożek														
<b>SEZONOWE/SEASONAL</b>														
Bowl Wiosenne Curry														
Sałatka Szparagowy Cezar														
Sałatka Wiosenne Szparagi														
Wrap Hummus Mango														
Wrap Szparagi Bekon														
Zupa Zielone Curry														
Sok Wiosenne przebudzenie														
Przekąska Pieczone ziemniaczki														
sos: botwinkowy														

<sup>1</sup> tj. pszenica (w tym orkisz i pszenica khorasan), żyto, jęczmień, owies lub ich odmiany hybrydowe, a także produkty pochodne

<sup>1</sup> namely: wheat (such as spelt and khorasan wheat), rye, barley, oats or their hybridised strains, and products thereof

<sup>2</sup> tj. migdały (Amygdalus communis L.), orzechy laskowe (Corylus avellana), orzechy włoskie (Juglans regia), orzechy nerkowca (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)

<sup>2</sup> namely: 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)

<sup>3</sup> w przeliczeniu na całkowitą zawartość SO2 dla produktów w postaci gotowej bezpośrednio do spożycia lub w postaci przygotowanej do spożycia zgodnie z instrukcjami wytwórców

<sup>3</sup> in 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

  zawiera (obecny jako składnik)/present as direct addition

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

SAŁATKA/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
Cesar/Caesar	270	323	19	7,0	11	3,4	27	2,1
Cesar/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
Niejska/Nicoise	295	270	14	2,8	14	4,8	22	1,6
Niejska/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
Wolowina BBQ	360	728	36	9,6	70	11	31	6,1
Wolowina BBQ(powiększony/larger portion)	505	1023	51	13	97	17	44	8,6
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]
Mozzarella Awokado/Mozzarella Avocado	165	355	19	5,9	31	2,7	15	2,6
OrientalnyKurczak/Oriental Chicken	160	363	19	3,8	34	2,6	14	2,1
SMARTSAŁATKA/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	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 jarmużem/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]
Batata 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/Mustardandhoney(30 ml)	30	176	17,0	1,4	5,7	0,8	0	0,29
Musztardowo-Miodowy/Mustardandhoney	50	301	29,0	2,3	9,4	1,4	0,6	0,49
Musztardowo-Miodowy/Mustardandhoney (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
Silwkowy(30 ml)	30	99	8,3	0,8	5,6	4,9	0,5	0,16
Silwkowy	50	167	14	1,3	9,4	8,1	0,8	0,26
Silwkowy(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	13,0	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	13,0	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
Veganioli (30 ml)	30	134	14	1,1	1,4	0,8	0,7	0,36
Veganioli	50	229	24	1,8	2,2	1,2	1,1	0,60
Veganioli (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 Karoten/Pineapple Carotene	300	135	0,0	0,0	33	32	0,8	0
Ananas Karoten/Pineapple Carotene (powiększony/larger portion)	400	180	0,0	0,0	44	43	1,1	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
WarzywnyDetoks/Vegetable Detox	300	142	0	0	33,0	31	2,4	0,00
WarzywnyDetoks/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
Tajska Ananasowa/Thai Pineapple	400	104	0	0	27	19	0	0
Limonkowa Mex/Lime Mex	400	76	0	0	19	19	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	0,98
Toskański Krem	350	100	1,7	0,2	19	14	2,2	1,9
Vegan Curry(180 ml)	180	207	17	11,0	9,9	5,9	3,5	1,8
Vegan Curry	350	401	33	21,0	19,0	12,0	7	3,00
Zupa krem z dyni (180 ml)	180	57	1,3	1	10,0	2,1	1,2	1,20
Zupa krem z dyni	350	112	2,5	2	20	4	2,4	2,40
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	20,0	9,8	29	17	9,1	0,17
Jogurt z granolą	242	473	36,0	27,0	33	25	4,2	0,12
Owslanka	236	326	6	0,4	59,0	21,0	8,3	0,2
Bowl Jajecznicza-Awokado	245	410	26	9,1	26,0	0,7	18	1,80
Bowl Jajecznicza-Awokado (powiększony)	355	615	39	14	38,0	1,6	28	2,70
Bowl Jajecznicza-Bekon	230	481	33	11	24	0	22,0	2,60
Bowl Jajecznicza-Bekon (powiększony)	335	704	48,0	17,0	35	0,5	33	3,9
Bowl Jajecznicza-Łosoś	242	395	23,0	8,8	23	0,7	24	2,9
Bowl Jajecznicza-Łosoś (powiększony)	348	578	34	14,0	33,0	0,9	35	4,1
Bowl Jajecznicza-Twarożek	245	377	21	9,0	24,0	2,0	23	2,20
Bowl Jajecznicza-Twarożek (powiększony)	385	580	32	15	36,0	4	37	3,60
Wrap Jajecznicza-Awokado	295	565	29	9,4	54	1,3	22,0	3,50
Wrap Jajecznicza-Bekon	280	631	35,0	11,0	52	0,6	27	4,3
Wrap Jajecznicza-Łosoś	292	550	26,0	9,1	51	1,3	28	4,6
Wrap Jajecznicza-Twarożek	295	523	23	9,3	52,0	2,6	27	4
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]
Bowl Wiosenne Curry	532	447,8	16,2	13,4	61,9	6,6	15,5	3,5
Salatka Szparagowy Cesar	320	222,1	10,9	9,7	13,3	3,0	18,0	1,4
Salatka Szparagowy Cesar (powiększona)	520	396,8	5,4	3,4	4,4	1,8	9,0	0,6
Salatka Wiosenne Szparagi	332	338,2	18,7	16,0	24,9	8,4	19,9	2,5
Salatka Wiosenne Szparagi (powiększona)	508	539,8	30,6	23,7	36,3	12,7	32,8	3,8
Wrap Hummus Mango	314	462,2	14,6	1,4	68,2	8,5	14,9	4,0
Wrap Hummus Mango (powiększony)	421	595,6	19,2	1,8	87,0	11,6	19,4	5,2
Wrap Szparagi Bekon	320	521,3	22,2	13,4	54,8	5,7	24,6	4,1
Wrap Szparagi Bekon (powiększony)	410	652,6	28,3	17,6	68,2	7,8	30,4	5,3
Zupa Zielone Curry	351	232,7	17,5	9,1	17,0	6,3	3,7	1,9
Sok Wiosenne przebudzenie	300	126,9	0,2	0,0	31,5	24,8	1,0	0,1
Sok Wiosenne przebudzenie	400	168,9	0,2	0,0	42,0	33,0	1,3	0,1
Przekąska Pieczony ziemniaczki	147	150,6	6,8	1,6	21,5	2,5	5,7	0,8
sos: botwinkowy (50ml)	50	62,2	4,5	1,9	3,7	3,3	1,5	0,2
sos: botwinkowy	80	99,5	7,2	3,1	6,0	5,3	2,4	0,4