

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	255	313	20	5	13	4	20	2
Awokado Kurczak/Avocado Chicken(powiększona/larger portion)	385	496	30	7	20	6	36	3
Awokado Rybak/Avocado Salmon	325	370	20	4,8	26	8,9	21	3,5
Awokado Rybak/Avocado Salmon(powiększona/larger portion)	470	553	30	7,1	38	13,9	34	5,4
Cezar/Caesar	255	320	19	7	10	3	27	2
Cezar/Caesar (powiększona/larger portion)	420	559	33	11	16	5	49	3
Cobb	260	330	21	10	11	2	24	3
Cobb(powiększony/larger portion)	395	509	31	14	17	4	40	4
Kimchi Krewetki/Kimchi Shrimps	320	303	14	1	30	7	14	1
Kimchi Krewetki/Kimchi Shrimps (powiększona/larger portion)	460	459	21	2	45	12	22	1
Mango Kurczak/Mango Chicken	285	177	3	0	27	10	10	0
Mango Kurczak/Mango Chicken(powiększona/larger portion)	430	294	6	0	41	16	19	0
Neapolitana	276	289	16	7	14	2	22	3
Neapolitana (powiększona/larger portion)	423	454	24	10	22	4	37	4
Nicejska/Nicoise	280	267	14	3	13	4	22	2
Nicejska/Nicoise (powiększona/larger portion)	435	454	24	5	21	7	38	2
Vegan Teriyaki	325	353	17	2	36	5	14	1
Vegan Teriyaki (powiększona/larger portion)	465	538	26	3	53	8	23	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 Curry/Chicken Curry	480	590	30	12	56	9,4	24	3,4
Kurczak Teriyaki/Chicken Teriyaki	410	418	11	0	68	3	12	1,5
Meksykański/Mexican	420	542	19	2	73	8	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	619	34	4,7	61	7,8	19	4,7
Kalimera Kurczak (powiększony/larger portion)	480	870	47	5,7	85	10	27	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
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	212	14	6	5	2	16	1,2
Kurczak Chili/Chicken Chili	240	270	9,5	0,9	35	1,3	11	0,72
Grecka z jarmużem/Greek with kale	180	170	10	2	14	5	7	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

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]
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 Chili/Oriental chilli (30 ml)	30	152	14	1,0	6,6	6,6	0	0,05
Orientalne Chili/Oriental chilli	50	251	23	1,6	11,0	11,0	0	0,08
Orientalne Chili/Oriental chilli (powiększony/larger portion)	80	405	37	2,6	18,0	17	0	0,12
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
Veganaiołi (30 ml)	30	134	14	1,1	1,4	0,8	0,7	0,36
Veganaiołi	50	229	24	1,8	2,2	1,2	1,1	0,60
Veganaiołi (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
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
Owsianka	236	326	6	0,4	59,0	21,0	8,3	0,2
Bowl Jajecznic-Awokado	245	410	26	9,1	26,0	0,7	18	1,80
Bowl Jajecznic-Awokado (powiększony)	355	615	39	14	38,0	1,6	28	2,70
Bowl Jajecznic-Bekon	230	481	33	11	24	0	22,0	2,60
Bowl Jajecznic-Bekon (powiększony)	335	704	48,0	17,0	35	0,5	33	3,9
Bowl Jajecznic-Łosoś	242	395	23,0	8,8	23	0,7	24	2,9
Bowl Jajecznic-Łosoś (powiększony)	348	578	34	14,0	33,0	0,9	35	4,1
Bowl Jajecznic-Twarożek	245	377	21	9,0	24,0	2,0	23	2,20
Bowl Jajecznic-Twarożek (powiększony)	385	580	32	15	36,0	4	37	3,60
Wrap Jajecznic-Awokado	295	565	29	9,4	54	1,3	22,0	3,50
Wrap Jajecznic-Bekon	280	631	35,0	11,0	52	0,6	27	4,3
Wrap Jajecznic-Łosoś	292	550	26,0	9,1	51	1,3	28	4,6
Wrap Jajecznic-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 Cezar	305	218,6	10,8	9,7	12,6	2,6	17,9	1,4
Salatka Szparagowy Cezar (powiększona)	490	390,7	5,2	3,4	3,4	1,1	8,7	0,6
Salatka Wiosenne Szparagi	367	334,8	18,6	16,0	24,2	8,0	19,8	2,5
Salatka Wiosenne Szparagi (powiększona)	558	533,7	30,5	23,6	35,3	12,0	32,5	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	621,3	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	126,6	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 Pieczone 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

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 laktazą)/ Milk and products thereof (including lactase)	Orzechy ² , a także produkty pochodne/ Nuts ² , 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/litr ³ / Sulphur dioxide and sulphites at concentrations of more than 10 mg/kg or 10 mg/litre ³	tubin i produkty pochodne/ Lupin and products thereof	Mięczaki i produkty pochodne/ Molluscs and products thereof
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 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														

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

² 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)

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)

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

 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 alergicznych 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, jaja, ryby, skorupiaki, seler, dwutlenek siarki, gorczycę, mięczaki oraz tubin. Informacje tu zawarte odpowiadają stanowi rzeczy na dzień: 04.04.2025 r.