

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	313	18	4,4	20	3,1	19	1,4
Awokado Kurczak/ Avocado Chicken (powiększona/larger portion)	370	454	27	6,4	28	4,6	28	2,0
Cezar/Caesar	240	263	18	5,4	16	4,8	19	1,2
Cezar/Caesar (powiększona/larger portion)	375	401	29	8,9	25	8,2	28	1,8
Cobb	235	331	22	10	9,4	2,1	24	1,9
Cobb(powiększony/larger portion)	335	476	31	14	14	3,1	32	2,7
Kurczak Batat/Chicken Sweet Potato	260	250	8,0	0,7	17	9,0	15	0,7
Kurczak Batat/Chicken Sweet Potato (powiększona/larger portion)	365	366	12	1,0	24	13	22	1,0
Mango Kurczak/Mango Chicken	285	220	4,2	0,4	31	13	14	0,90
Mango Kurczak/Mango Chicken(powiększona/larger	400	315	6,0	0,6	44	19	21	1,30
Łosoś Quinoa/ Quinoa Salmon	265	311	17	5,2	18	3,3	20	3,0
Łosoś Quinoa/ Quinoa Salmon (powiększona/larger portion)	370	427	24	8,0	26	5,0	28	4,1
Tofu Mango	280	350	11	1,4	55	9,7	9,2	1,0
Tofu Mango (powiększona/larger portion)	395	501	16	2,1	78	14	13	1,4
Nicejska/Nicoise	295	230	16	3,0	18	4,6	15	1,8
Nicejska/Nicoise (powiększona/larger portion)	450	347	27	5,4	28	7,9	23	2,7
Wolowina Teriyaki/ Beef Teriyaki	280	285	12	0,6	31	9,6	11	1,10
Wolowina Teriyaki/Beef Teriyaki (powiększona/larger portion)	390	411	18	0,8	45	14	16	1,50
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	364	8	0,3	60	12	14	1,3
Meksykański/Mexican	375	548	15	1,6	72	17	19	3,3
Pasta Mozzarella	340	604	23	6,5	76	7,4	20	1,1
Proteinowy Kurczak	385	476	26	6,7	47	6,1	23	3,3
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	634	24	2,0	78	16	21	3,9
Burrito Kurczak/Burrito Chicken (powiększony/larger portion)	415	904	36	3,0	109	24	29	5,4
California Kurczak Bekon/California Chicken Bacon	325	611	29	5,1	58	4,7	23	3,8
California Kurczak Bekon/California Chicken Bacon (powiększony/larger portion)	460	872	43	7,5	80	7,4	33	5,2
Teriyaki	290	517	18	1,9	71	12	18	2,2
Teriyaki (powiększony/larger portion)	410	729	25	2,7	98	17	26	4,5
Wege Mango Seitan	320	551	16	1,6	78	14	22	3,2
Wege Mango Seitan (powiększony/larger portion)	450	777	23	2,3	108	20	31	4,5
Mozzarella Kurczak/Mozzarella Chicken	300	563	27	6,4	56	5,2	24	3,6
Mozzarella Kurczak/Mozzarella Chicken (powiększony/larger portion)	415	780	38	8,7	75	7,2	34	5,0
Santorini Kurczak/Santorini Chicken	310	540	26	5,2	54	5,8	21	4,5
Santorini Kurczak/Santorini Chicken (powiększony/larger portion)	430	752	38	7,2	72	8,0	29	6,2
Tajski Kurczak/Thai Chicken	320	529	16	1,5	74	13	20	3,3
Tajski Kurczak/Thai Chicken(powiększony/larger portion)	450	744	24	2,2	102	19	28	4,5
Tuńczyk Awokado/Tuna Avocado	330	465	19	3,6	57	7,1	20	3,9
Tuńczyk Awokado/Tuna Avocado(powiększony/larger portion)	445	643	25	4,5	76	9,3	29	5,4
Wolowina Bekon/Beef Bacon	335	785	38	10	78	16	30	5,0
Wolowina Bekon/Beef Bacon (powiększony/larger portion)	470	1110	54	14	108	24,0	42	7,0
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	307	12	3,1	34	3,6	15	2,0
Mozzarella Awokado/Mozzarella Avocado	165	320	16	7,2	34	4,4	13	2,4
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	175	179	14	5,5	4,7	2,4	15	0,9
Kurczak Chili/Chicken Chili	240	432	11,0	1,0	80	4,1	9,5	1,4
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]
Quesadilla Snack	85	215	6,6	2,7	29	0,8	8,6	1,6
Nachos	65	190	8,0	0,9	22	1,2	2,2	0,60
Pieczone Ziemniaki / Baked Potatoes	120	127	5,4	2,2	20	1,6	3,2	2,3
Pieczony batat / Baked sweet potato	100	80	0,4	0	17	6,1	1,6	0,00
Proteinowa/Protein	85	95	5,7	1,7	3,6	0,6	8,5	0,50
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	119	12	0,9	2,0	1,7	0,1	0,23
Avo Green Goddess	50	198	21	1,5	3,4	2,8	0,2	0,38
Avo Green Goddess (powiększony/larger portion)	80	316	33	2,4	5,5	4,4	0,3	0,60
Fistaszkowy/Peanut	30	124	11	1,0	3,8	2,8	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	330	30	2,7	10	7,4	5,8	1,22
Jogurtowy/Yoghurt (30 ml)	30	37	3,0	1,3	1,5	1,3	0,9	0,10
Jogurtowy/Yoghurt	50	61	5,0	2,1	2,6	2,1	1,5	0,20
Jogurtowy/Yoghurt (powiększony/larger portion)	80	98	8,0	3,4	4,1	3,4	2,4	0,30
Musztardowo-Miodowy/Mustardandhoney	30	178	18	1,2	5,1	4,5	0,1	0,29
Musztardowo-Miodowy/Mustardandhoney	50	296	29	2,0	8,5	7,5	0,2	0,49
Musztardowo-Miodowy/Mustardandhoney (powiększony/larger portion)	80	474	47	3,3	14	12	0,3	0,78
Orientalne Chili/Oriental chilli	30	149	14	0,9	6,0	6,0	0	0,49
Orientalne Chili/Oriental chilli	50	249	23	1,6	10	10	0	0,83
Orientalne Chili/Oriental chilli (powiększony/larger portion)	80	398	37	2,6	16	16	0	1,32
Teriyaki	30	78	2,9	1,8	13	12	0,4	1,00
Teriyaki	50	130	4,8	3,1	22	20	0,7	1,6
Teriyaki (powiększony/larger portion)	80	209	8,0	5,0	35	31	1,0	3,0
Vegan Aioli	30	184	20	1,4	0,9	0,7	0,5	0,34
Vegan Aioli	50	306	34	2,4	1,5	1,1	0,8	0,56
Vegan Aioli (powiększony/larger portion)	80	490	54	3,8	2,4	1,7	1,3	0,89
Vinaigrette	30	212	23	1,6	2,9	2,5	0,1	0,10
Vinaigrette	50	353	38	2,6	4,8	4,1	0	0,21
Vinaigrette (powiększony/larger portion)	80	565	60	4,2	7,7	6,6	0,3	0,30
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	37	33	0,2	0
Ananas, Mango/Pineapple, Mango (powiększony/larger portion)	400	192	0,1	0	50	44	0,3	0
Owocowe Cudo/FruityMiracle	300	128	0	0	31	31	1,0	0
Owocowe Cudo/FruityMiracle (powiększony/larger portion)	400	169	0	0	41	41	1,3	0
WarzywnyDetoks/Vegetable Detox	300	142	0	0	33	31	2,4	0
WarzywnyDetoks/Vegetable Detox (powiększony/larger portion)	400	189	0	0	44	41	3,2	0
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
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	0,4	0	39	38	0,2	0,17
Cytrynowa Iced Tea/Lemon Iced Tea	400	50	0	0	12	11	0,1	0

ZUPA/SOUP	Na porcję/Per portion[m]	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	190	9,8	1,0	20	12	5,2	3,0
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	9,8	29	17	9,1	0,17
Jogurt z granolą/Yoghurt with granola	242	473	36	27	33	25	4,2	0,12
Owsianka/Oatmeal	236	326	6	0,4	59	21	8,3	0,20
Bowl Jajecznicza-Awokado/Scrambled Eggs and Avocado Bowl	245	410	26	9,1	26	0,7	18	1,8
Bowl Jajecznicza-Awokado/Scrambled Eggs and Avocado Bowl (powiększony/larger portion)	355	615	39	14	38	1,6	28	2,7
Bowl Jajecznicza-Bekon/Scrambled Eggs and Bacon Bowl	230	481	33	11	24	0	22	2,6
Bowl Jajecznicza-Bekon/Scrambled Eggs and Bacon Bowl (powiększony/larger portion)	335	704	48	17	35	0,5	33	3,9
Bowl Jajecznicza-Losoś/Scrambled Eggs and Salmon Bowl	242	395	23	8,8	23	0,7	24	2,9
Bowl Jajecznicza-Losoś/Scrambled Eggs and Salmon Bowl (powiększony/larger portion)	348	578	34	14	33	0,9	35	4,1
Bowl Jajecznicza-Twaróg/Scrambled Eggs and Cottage Cheese Bowl	245	377	21	9,0	24	2,0	23	2,2
Bowl Jajecznicza-Twaróg/Scrambled Eggs and Cottage Cheese Bowl (powiększony/larger portion)	385	580	32	15	36	4	37	3,6
Box Jajecznicza-Bekon/Box Scrambled Eggs with Bacon	230	525	33	12	36	4,5	23	6,1
Box Jajecznicza-Bekon/Box Scrambled Eggs with Bacon (powiększony/larger portion)	335	701	48	17	38	5,3	31	8,7
Box Jajecznicza-Losoś/Scrambled Eggs and Salmon	240	414	21	8	34	4,5	23	6,6
Box Jajecznicza-Losoś/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	3,5
Wrap Jajecznicza-Bekon/Wrap with Scrambled Eggs and Bacon	280	653	37	13	53	2,7	25	7,5
Wrap Jajecznicza-Losoś/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	2,6	27	4,0
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	0,83
Paluch z ziarnami/Bread with seeds	50	161	4,4	0,6	24	1,4	6,1	0,70
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 Szparagił Bekon / Wrap Asparagus Bacon (z sosem/with dressing)	325	509	26	8,6	58	8,4	18	3,6
Wrap Szparagił Bekon / Wrap Asparagus Bacon (z sosem/with dressing, powiększony/larger portion)	430	694	34	12	77	11	24	5,0
Zupa z Botwinki / Beetroot Leaf Soup	350	134	6,8	4,1	14	6,5	3,8	2,3
Zupa Krem z Cukinii / Creamy Zucchini Soup	350	104	6,7	4,2	9,4	7,7	2,5	2,6
Grecka Quesadilla Snack / Greek Quesadilla Snack	115	277	11	6,0	31	2,1	12	2,5
Szparagowa Miska Mocny / Asparagus Power Bowl	550	482	19	6,5	58	12	20	3,7
Salatka Wege Szparagił / Wege Asparagus Salad (bez dressingu/without dressing)	320	300	24	8,0	22	6,8	10	0,9
Salatka Wege Szparagił / Wege Asparagus Salad (powiększony/larger portion) (bez dressingu/without dressing)	475	445	38	13	32	11	15	1,5
Salatka Cezar ze szparagamił / Asparagus Caesar Salad (bez dressingu/without dressing)	255	271	20	4,8	21	9,7	13	2,8
Salatka Cezar ze szparagamił / Asparagus Caesar Salad (powiększony/larger portion) (bez dressingu/without dressing)	385	387	31	7,6	31	14	18	3,90
Sok Wiosenne Przebudzenie / Spring Awakening Juice	300	128	0,2	0	32	25	1,0	0,04
Sok Wiosenne Przebudzenie / Spring Awakening Juice	400	170	0,2	0	42	33	1,4	0,06
Lemoniada Kolagenowa Malinowa / Raspberry Lemonade With Collagen	300	89	0	0	21	14	1	0,00
Lemoniada Kolagenowa Malinowa / Raspberry Lemonade With Collagen	400	118	0	0	28	19	1	0,00
Dressing botwinkowy / Beetroot Leaf Dressing	50	63	4,3	1,8	4,4	3,1	1,6	0,20
Dressing botwinkowy / Beetroot Leaf Dressing	80	101	6,9	3,0	7,0	5,0	2,5	0,20

	Na porcję 100 g/ Per portion 100 g [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/SALAD (bez dressingu/without dressing)								
Awokado Kurczak/ Avocado Chicken	100	120	7,1	1,7	7,7	1,2	7,2	0,50
Awokado Kurczak/ Avocado Chicken (powiększona/larger portion)	100	123	7,2	1,7	7,7	1,2	7,5	0,60
Cezar/Caesar	100	110	7,5	2,3	6,7	2,0	7,8	0,50
Cezar/Caesar (powiększona/larger portion)	100	107	7,8	2,4	6,8	2,2	7,5	0,50
Cobb	100	141	9,4	4,3	4,0	0,9	10	0,8
Cobb(powiększony/larger portion)	100	142	9,4	4,2	4,1	0,9	10	0,80
Kurczak Batat/Chicken Sweet Potato	100	95	3,0	0,3	6,6	3,4	5,5	0,30
Kurczak Batat/Chicken Sweet Potato (powiększona/larger portion)	100	99	3,2	0,3	6,6	3,4	5,8	0,30
Mango Kurczak/Mango Chicken	100	77	1,5	0,1	11	4,7	5,0	0,30
Mango Kurczak/Mango Chicken(powiększona/larger	100	78	1,5	0,1	11	4,7	5,2	0,30
Łosoś Quinoa/ Quinoa Salmon	100	117	6,5	2,0	6,8	1,2	7,6	1,1
Łosoś Quinoa/ Quinoa Salmon (powiększona / larger portion)	100	115	6,6	2,2	7,0	1,3	7,4	1,1
Tofu Mango	100	125	3,9	0,5	20	3,5	3,3	0,4
Tofu Mango (powiększona/larger portion)	100	127	4,1	0,5	20	3,6	3,4	0,4
Nicejska/Nicoise	100	78	5,5	1,0	6,2	1,6	5,1	0,60
Nicejska/Nicoise (powiększona/larger portion)	100	77	5,9	1,2	6,2	1,7	5,0	0,60
Wolowina Teriyaki/Beef Teriyaki	100	101	4,2	0,2	11	3,4	3,9	0,40
Wolowina Teriyaki/Beef Teriyaki (powiększona/larger portion)	100	104	4,5	0,2	12	3,4	4,0	0,40
BOWL(bez dressingu/without dressing)								
Kurczak Teriyaki/Chicken Teriyaki	100	95	2,1	0,1	16	3,2	3,5	0,30
Meksykański/Mexican	100	146	3,9	0,4	19	4,6	4,9	0,90
Pasta Mozzarella	100	177	6,7	1,9	22	2,2	5,8	0,30
Proteinowy kurczak	100	124	6,7	1,7	12	1,6	6,1	0,90
WRAP(z dressingiem/with dressing)								
Burrito Kurczak/Burrito Chicken	100	214	8,2	0,7	26	5,4	6,9	1,3
Burrito Kurczak/Burrito Chicken (powiększony/larger portion)	100	215	12	1,0	37	8,0	9,9	1,8
California Kurczak Bekon/California Chicken Bacon	100	188	9,1	1,6	18	1,4	7,0	1,2
California Kurczak Bekon/California Chicken Bacon (powiększony/larger portion)	100	190	9,4	1,6	17	1,6	7,2	1,1
Teriyaki	100	178	6,0	0,6	24	4,1	6,3	1,1
Teriyaki/Teriyaki (powiększony/larger portion)	100	178	6,2	0,7	24	4,3	6,3	1,1
Wege Mango Seitan	100	171	5,0	0,5	24	4,3	5,8	1,0
Wege Mango Seitan (powiększony/larger portion)	100	171	5,1	0,5	24	4,3	6,9	1,0
Mozzarella Kurczak/Mozzarella Chicken	100	187	8,9	2,1	19	1,7	7,9	1,2
Mozzarella Kurczak/Mozzarella Chicken (powiększony/larger portion)	100	186	9,0	2,1	18	1,7	8,0	1,2
Santorini Kurczak/Santorini Chicken	100	174	8,5	1,7	17	1,9	6,6	1,5
Santorini Kurczak/Santorini Chicken (powiększony/larger portion)	100	175	8,8	1,7	17	1,9	6,7	1,5
Tajski Kurczak/Thai Chicken	100	164	5,1	0,5	23	4,2	6,2	1,0
Tajski Kurczak/Thai Chicken(powiększony/larger portion)	100	164	5,3	0,5	23	4,2	6,3	1,0
Tuńczyk Awokado/Tuna Avocado	100	141	5,8	1,1	17	2,1	6,1	1,2
Tuńczyk Awokado/Tuna Avocado(powiększony/larger	100	145	5,7	1,0	17	2,1	6,4	1,2
Wolowina Becon/Beef Bacon	100	234	11	3,0	23	4,8	8,9	1,5
Wolowina Bekon/Beef Bacon (powiększony/larger portion)	100	236	12	3,0	23	5,1	8,9	1,5
SMARTWRAP (z dressingiem/with dressing)								
Orientalny Kurczak/Oriental Chilli	100	194	7,6	2,0	21	2,3	9,8	1,3
Mozzarella Awokado/Mozzarella Avocado	100	195	10	4,4	21	2,7	8,1	1,4
SMARTSALATKA/SMARTSALAD (bez dressingu/without dressing)								
Urban Mix	100	101	7,7	3,1	2,6	1,4	8,2	0,50
Kurczak Chilli/Chilli Chicken	100	180	4,4	0,4	33	1,7	4,0	0,60
PRZĘKĄSKI (bez dressingu/without dressing)								
Qesadilla Snack	100	263	8,1	3,3	36	1,0	11	2,0
Nachos	100	283	12	1,4	32	1,8	3,3	0,9
Pieczone Ziemniaki / Baked Potatoes	100	104	4,4	1,8	17	1,3	2,9	1,9
Pieczony Batat / Baked sweet potato	100	80	0,4	0	17	6,1	1,6	0,00
Proteinowa/Protein	100	112	6,7	2,0	4,2	0,7	8,5	0,50
DRESSINGI								
Avo Green Goddess	100	395	41	3,0	6,9	5,6	0,4	0,76
Fistaszkowy/Peanut	100	413	37	3,4	13	9,3	7,2	1,52
Jogurtowy/Yoghurt	100	123	10	4,2	5,1	4,2	3,1	0,32
Musztardowo-Miodowy/Mustard and Honey	100	593	59	4,1	17	15	0,4	1,00
Orientalne Chilli/Oriental chilli	100	497	47	3,3	20	20	0	1,65
Teriyaki	100	261	9,7	6,2	4,4	39	1,4	3,24
Vegan Aioli	100	612	67	4,7	3,1	2,2	1,6	1,12
Vinaigrette	100	706	75	5,2	9,7	8,3	0,4	0,32
SOK/JUICE								
Ananas, Mango/Pineapple, Mango	100	48	0	0	11	0	0	0
Owocowe Cudo/FruityMiracle	100	43	0	0	10	10	0,3	0
WarzywnyDetoks/Vegetable Detox	100	47	0	0	11	10	0,6	0
Zielona Energia/Green Energy	100	44	0	0	11	10	0,4	0
LEMONIADA/LEMONADE								
Truskawkowa Margarita/StrawberryMargarita	400	112	0	0	28	19	0,0	0
Limonkowa Mex/Lime Mex	400	76	0	0	19	19	0	0
NAPOJE/DRINKS								
Bzroszkwiowa Iced Tea/Peach Iced Tea	100	41	0,1	0	9,8	9,6	0,1	0
Cytrynowa Iced Tea/Lemon Iced Tea	100	13	0	0	3,1	2,8	0	0
ZUPA/SOUP								
Toskański Krem/Tuscan Tomato Cream Soup	100	54	2,8	0,3	5,7	3,8	1,5	0,90
ŚNIADANIE/BREAKFAST								
Chia/Chia dessert	100	153	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	0,08
Bowl Jajecznicza-Awokado/Scrambled Eggs and Avocado Bowl	100	167	11	3,7	11	0,3	7,3	0,73
Bowl Jajecznicza-Awokado/Scrambled Eggs and Avocado Bowl (powiększony/larger portion)	100	173	11	3,9	11	0,5	7,9	0,76
Bowl Jajecznicza-Bekon/Scrambled Eggs and Bacon Bowl	100	210	14	4,8	10	0	9,6	1,1
Bowl Jajecznicza-Bekon/Scrambled Eggs and Bacon Bowl (powiększony/larger portion)	100	163	9,5	5,1	10	0,1	10	1,2
Bowl Jajecznicza-Łosoś/Scrambled Eggs and Salmon Bowl	100	166	10	4,0	9,5	0,3	10	1,2
Bowl Jajecznicza-Łosoś/Scrambled Eggs and Salmon Bowl (powiększony/larger portion)	100	154	8,6	3,7	9,8	0,8	9,4	0,90
Bowl Jajecznicza-Twaróg/Scrambled Eggs and Cottage Cheese Bowl	100	151	8,3	3,9	9,4	1,0	10	0,94
Bowl Jajecznicza-Łosoś/Scrambled Eggs and Salmon	100	162	8,3	3,3	13	1,8	9,2	2,6
Box Jajecznicza Łosoś/Scrambled Eggs and Salmon (powiększony/larger portion)	100	158	8,9	3,7	11	1,5	9,4	2,8
Wrap Jajecznicza-Awokado/Wrap with Scrambled Eggs and Avocado	100	192	10	3,2	18	0,4	7,5	1,2
Wrap Jajecznicza-Bekon/Wrap with Scrambled Eggs and Bacon	100	233	13	4,5	19	1,0	9,1	2,7
Wrap Jajecznicza-Łosoś/Wrap with Scrambled Eggs and Salmon	100	185	8,6	3,0	18	0,9	9,0	2,8
Wrap Jajecznicza-Twaróg/Wrap with Scrambled Eggs and Cottage Cheese	100	177	7,8	3,2	18	0,9	9,2	1,4
PIECZYWO/BREAD								
Paluch buraczkowy/beetroot bread	100	282	1,3	0,3	58	4,7	10	1,67
Paluch z ziarnami/Bread with seeds	100	322	8,7	1,1	48	2,8	12	1,41

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 Szparagi Bekon/ Wrap Asparagus Bacon (z sosem/with dressing)	100	157	7,9	2,7	18	2,6	5,4	1,1
Wrap Szparagi Bekon/ Wrap Asparagus Bacon (z sosem/with dressing, powiększony/larger portion)	100	161	8,0	2,7	18	2,5	5,6	1,2
Zupa z Botwinki/ Beetroot Leaf Soup	100	38	1,9	1,2	4,0	1,9	1,1	0,70
Zupa Krem z Cukinii / Creamy Zucchini Soup	100	30	1,9	1,2	2,7	2,2	0,7	0,70
Grecka Quesadilla Snack / Greek Quesadilla Snack	100	241	9,9	5,2	27	1,8	10	2,1
Szparagowa Miska Mocy / Asparagus Power Bowl	100	87	3,5	1,2	11	2,2	3,6	0,70
Salatka Wege Szparagi / Wege Asparagus Salad (bez dressingu/without dressing)	100	94	7,5	2,5	6,7	2,1	3,2	0,30
Salatka Wege Szparagi / Wege Asparagus Salad (powiększony/larger portion) (bez dressingu/without dressing)	100	94	8,0	2,7	6,7	2,3	3,2	0,30
Salatka Cezar ze szparagami / Caesar with Asparagus Salad (bez dressingu/without dressing)	100	106	7,8	1,9	8,1	3,8	4,9	1,10
Salatka Cezar ze szparagami / Caesar with Asparagus Salad (powiększony/larger portion) (bez dressingu/without dressing)	100	101	7,9	2,0	7,9	3,7	4,8	1,00
Sok Wiosenne Przebudzenie / Spring Awakening Juice	100	43	0,1	0	11	8,4	0,4	0,00
Lemoniada Kolagenowa Malinowa / Raspberry Lemonade With Collagen	100	30	0	0	7,0	4,8	0,3	0,00
Dressing botwinkowy / Beetroot Leaf Dressing	100	126	8,6	3,7	8,8	6,3	3,2	0,3

PRODUKT/PRODUCT	Zboża zawierające gluten ¹ / Cereals containing gluten ¹	Skonuplaki i produkty pochodne/ Couteasans and products thereof	Jajki i produkty pochodne/ Eggs and products thereof	Ryby i produkty pochodne/ Fish and products thereof	Oreśki ziemie (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	Gorzycza 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	Tubini i produkty pochodne/ Lupin and products thereof	Mięczaki i produkty pochodne/ Molluscs and products thereof
SALAŁKA/SALAD (bez dressingu/ without dressing)														
Awokado Kurczak/ Avocado Chicken														
Cezar/Caesar														
Cobb														
Kurczak Batat/ Chicken Sweet Potato														
Mango Kurczak/Mango Chicken														
Łosoś Quinoa/Quinoa Salmon														
Tofu Mango														
Nicejska/Nicoise														
Wołowina Teriyaki/Beef Teriyaki														
BOWL (bez dressingu/without dressing)														
Kurczak Teriyaki/Chicken Teriyaki														
Meksykański z wołowiną/Mexican with beef														
Pasta Mozzarella														
Proteinowy kurczak														
WRAP (z dressingiem/with dressing)														
Burrito Kurczak/Burrito Chicken														
California Kurczak Bekon/California Chicken Bacon														
Teriyaki														
Wege Mango Seitan														
Mozzarella Kurczak/Mozzarella Chicken														
Santorini														
Tajski Kurczak/Thai Chicken														
Tuńczyk Awokado/Tuna Avocado														
Wołowina Bekon/Beef Bacon														
SMART WRAP (z dressingiem/with dressing)														
Orientalny Kurczak/Oriental Chicken														
Mozzarella Awokado/Mozzarella Avocado														
SMART SALATKA/SMART SALAD (bez dressingu/ without dressing)														
Urban Mix														
Kurczak Chili/Chicken Chilli														
PRZEMYSŁOWE (bez dressingu/without dressing)														
Quesadilla Snack														
Nachos														
Pieczone Ziemniaki / Baked Potatoes														
Pieczony batat /Baked sweet potato														
Proteinowa/Protein														
DRESSING														
Avo Green Goddess														
Fistaszkowy/Peanut														
Jogurtowy/Yoghurt														
Musztardowo-Miodowy/Mustard and honey														
Orientalne chili/Oriental chilli														
Teriyaki														
Vegan aioli														
Vinaigrette														
SOK/JUICE														
Ananas, Mango/Pineapple, Mango														
Owocowe Cudo/Fruity Miracle														
Warzywny Detoks/Vegetable Detox														
Zielona Energia/Green Energy														
LEMONIADA/LEMONADE														
Truskawkowa Margarita/Strawberry Margarita														
Limonkowa Mex/Lime Mex														
NAPOJE														
Iced Tea Brzoskwiniowa /Iced Tea Peach														
Iced Tea Cytrynowa /Iced Tea Lemon														
ZUPA/SOUP														
Toskański Krem Pomidorowy/Tuscan Tomato Cream Soup														

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	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 / 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/Chia dessert														
Jogurt z granolą/Yoghurt with granola														
Owsianka/Oatmeal														
Bowl Jajecznicza-Awokado/Scrambled Eggs and Avocado Bowl														
Bowl Jajecznicza-Bekon/Scrambled Eggs and Bacon Bowl														
Bowl Jajecznicza-Łosoś/Scrambled Eggs and Salmon Bowl														
Bowl Jajecznicza-Twarożek/Scrambled Eggs and Cottage Cheese Bowl														
Box Jajecznicza-Bekon/Box Scrambled Eggs with Bacon														
Box Jajecznicza-Łosoś/Scrambled Eggs and Salmon														
Wrap Jajecznicza-Awokado/Wrap with Scrambled Eggs and Avocado														
Wrap Jajecznicza-Bekon/Wrap with Scrambled Eggs and Bacon														
Wrap Jajecznicza-Łosoś/Wrap with Scrambled Eggs and Salmon														
Wrap Jajecznicza-Twarożek/Wrap with Scrambled Eggs and Cottage Cheese														
PIECZYWO/BREAD														
Paluch buraczkowy/beetroot bread														
Paluch z ziarnami/Bread with seeds														
SEZONOWE/SEASONAL														
Wrap szparagi bekon/Wrap Asparagus Bacon														
Zupa z Botwinki/Beetroot Leaf Soup														
Zupa Krem z Cukinii/ Creamy Zucchini Soup														
Grecka Quesadilla Snack / Greek Quesadilla Snack														
Szparagowa Miska Mocy / Asparagus Power Bowl														
Salatka Wege Szparagi / Wege Asparagus Salad (bez dressingu/without dressing)														
Salatka Cezar Ze Szparagami / Asparagus Caesar Salad (bez dressingu/without dressing)														
Sok Wiosenne Przebudzenie / Spring Awakening Juice														
Lemoniada Kolagenowa Malinowa / Raspberry Lemonade With Collagen														
Dressing botwinkowy / Beetroot Leaf Dressing														

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 addit

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, jaja, ryby, skorupiaki, seler, dwutlenek siarki, gorczycę, mięczaki oraz tubin. Informacje tu zawarte odpowiadają stanowi rzeczy na dzień: 13.02.2026 r.