

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	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
Cesar / Caesar	240	318	18	4.4	24	3.1	24	1.4
Cesar / Caesar (powiększona / larger portion)	375	510	29	8.9	32	4.6	39	2.1
Cobb	235	331	22	10	9.4	2.1	24	1.9
Cobb (powiększony / larger portion)	335	476	31	14	3.1	32	3.7	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 portion)	400	315	6.0	0.6	46	19	21	1.30
Łosoś Quinoa / Quinoa Salmon	285	311	17	1.6	22	16	30	2.0
Łosoś Quinoa / Quinoa Salmon (powiększona / larger portion)	370	427	24	2.2	24	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
Nicotska / Nicotise	295	284	16	3.0	16	2.1	2.0	2.0
Nicotska / Nicotise (powiększona / larger portion)	450	454	27	5.4	23	3.7	33	3.1
Wolowina Teriyaki / Beef Teriyaki	290	285	18	0.6	31	9.8	11	1.09
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	397	13	0.9	59	12	12	1.2
Meksykański / Mexican	375	548	19	1.6	72	17	19	3.3
Pasta Mozzarella	340	604	23	6.5	74	7.4	20	2.1
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 Bacon / California Chicken Bacon	325	611	29	5.1	58	4.7	23	3.8
California Kurczak Bacon / California Chicken Bacon (powiększony / larger portion)	460	872	43	7.5	74	7.4	33	5.3
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
Wega Mango Seltan	320	551	16	1.6	14	22	16	3.0
Wega Mango Seltan (powiększony / larger portion)	450	777	23	2.3	108	20	31	4.5
Mozarella Kurczak / Mozzarella Chicken	300	563	27	6.4	56	5.2	24	3.6
Mozarella Kurczak / Mozzarella Chicken (powiększony / larger portion)	415	789	39	8.7	79	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	39	7.2	72	6.0	29	6.2
Tajski Kurczak / Thai Chicken	320	529	19	1.5	73	12	24	3.0
Tajski Kurczak / Thai Chicken (powiększony / larger portion)	450	744	24	2.2	102	19	28	4.5
Turczyzak Awokado / Tuna Avocado	330	518	19	3.6	55	10	30	4.6
Turczyzak Awokado / Tuna Avocado (powiększony / larger)	445	697	25	4.5	74	7.2	34	5.6
Wolowina Bacon / Beef Bacon	335	785	38	10	78	26	30	5.0
Wolowina Bacon / Beef Bacon (powiększony / larger portion)	470	1110	54	14	108	14	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]
Orientálny Kurczak / Oriental Chicken	155	307	12	3.1	34	3.6	15	2.0
Mozarella Awokado / Mozzarella Avocado	155	320	18	7.2	34	4.4	13	2.4
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	175	208	14	5.5	3.6	1.4	17	0.9
Kurczak Chili / Chicken Chili	240	458	11	1.0	80	3.0	12	0.6
PRZEKĄSKI (bez dressingu / without dressing)	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]
Quesadilla Snack	85	215	6.6	2.7	29	0.8	8.6	1.6
Nachos	65	180	8.0	0.9	27	1.2	2.2	0.60
Pieczony ziemniak / Baked Potatoes	120	97	5.4	2.2	16	3.2	1.8	0.3
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	7.3	0.40
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	30	388	21	2.5	3.4	2.6	0.8	0.28
Avo Green Goddess (powiększony / larger portion)	60	316	33	3.4	4.5	4.4	0.3	0.60
Fistaszkowy / Peanut	30	124	11	1.0	3.8	2.8	2.2	0.45
Fistaszkowy / Peanut	40	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	40	61	5.0	2.0	2.1	2.0	1.5	0.20
Jogurtowy / Yoghurt (powiększony / larger portion)	80	98	8.0	3.4	4.1	3.4	2.4	0.30
Mustardowo-Miodowy / Mustardandhoney	30	178	18	1.2	5.1	4.5	0.1	0.29
Mustardowo-Miodowy / Mustardandhoney	40	296	29	2.6	8.5	7.5	0.2	0.49
Mustardowo-Miodowy / Mustardandhoney (powiększony / larger portion)	80	474	47	3.3	14	12	0.3	0.78
Orientalne Chili / Oriental chili	30	149	14	0.9	6.0	6.0	0	0.49
Orientalne Chili / Oriental chili	50	249	23	1.6	10	10	0	0.83
Orientalne Chili / Oriental chili (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	1.9	1.1	0.8	0.58
Vegan Aioli (powiększony / larger portion)	80	519	54	3.8	1.7	1.3	0.89	1.0
Vinaigrette	30	212	23	1.6	2.9	2.5	0.1	0.10
Vinaigrette	40	353	38	2.6	4.8	4.6	0.2	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	0.2
Ananas Mango / Pineapple Mango (powiększony / larger portion)	400	192	0.1	0	50	44	0	0.3
Owocowe Cudo / Fruity Miracle	300	128	0	0	31	31	1.0	0
Owocowe Cudo / Fruity Miracle (powiększony / larger portion)	400	168	0	0	41	41	1.3	0
Warzywny Detoks / Vegetable Detox	300	142	0	0	33	31	2.4	0
Warzywny Detoks / 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
LEMONADA / 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	28	19	0	0
Limonkowa Mix / Lime Mix	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]
Broszwinowa 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 [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	190	9.8	1.0	20	12	5.2	3.0
ŚNIADANE / 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
Ostatnia / Oatmeal	236	326	6	0.4	59	21	8.3	0.20
Bowl Jajeczna Awokado / Scrambled Eggs and Avocado Bowl	245	410	26	9.1	26	0.7	18	1.8
Bowl Jajeczna Awokado / Scrambled Eggs and Avocado Bowl (powiększony / larger portion)	355	615	39	14	38	1.8	28	2.7
Bowl Jajeczna Bekon / Scrambled Eggs and Bacon Bowl	230	481	33	11	24	0	22	2.6
Bowl Jajeczna Bekon / Scrambled Eggs and Bacon Bowl (powiększony / larger portion)	335	704	48	17	35	0.5	33	3.9
Bowl Jajeczna Łosoś / Scrambled Eggs and Salmon Bowl	242	395	23	8.8	23	0.7	24	2.9
Bowl Jajeczna Łosoś / Scrambled Eggs and Salmon Bowl (powiększony / larger portion)	348	548	34	14	33	0.9	35	4.1
Bowl Jajeczna Twaróg / Scrambled Eggs and Cottage Cheese Bowl	245	377	21	9.0	24	2.0	23	2.2
Bowl Jajeczna Twaróg / Scrambled Eggs and Cottage Cheese Bowl (powiększony / larger portion)	385	580	32	15	36	4	37	3.6
Box Jajeczna Bekon / Box Scrambled Eggs with Bacon	230	525	33	12	36	4.5	23	6.1
Box Jajeczna Bekon / Box Scrambled Eggs with Bacon (powiększony / larger portion)	335	716	49	17	38	5.3	31	8.7
Box Jajeczna Łosoś / Scrambled Eggs and Salmon	240	414	21	8.8	34	4.5	23	6.6
Box Jajeczna Łosoś / Scrambled Eggs and Salmon (powiększony / larger portion)	345	522	30	12	35	4.8	31	9.3
Wrap Jajeczna Awokado / Wrap with Scrambled Eggs and Avocado	240	336	23	9.5	54	2.2	24	3.80
Wrap Jajeczna Bekon / Wrap with Scrambled Eggs and Bacon	280	653	37	13	53	2.7	25	7.5
Wrap Jajeczna Bekon / Wrap with Scrambled Eggs and Bacon (powiększony / larger portion)	380	818	53	20	59	2.6	36	8.00
Wrap Jajeczna Twaróg / Wrap with Scrambled Eggs and Cottage Cheese	295	623	23	9.3	62	2.6	27	4.0
RECZYWO / 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]
Palech buraczkowy / beetroot bread	50	141	0.7	0.2	29	2.4	5.1	0.93
Palech 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 Teriyaki (z dressingiem / with dressing)	320	955	28	3.0	61	6.9	15	4.0
Wrap Teriyaki (z dressingiem / with dressing, powiększony / larger portion)	450	771	40	4.3	83	9.8	21	5.8
Chichu Chichu Noodi Bowl (bez dressingu / without dressing)	320	447	15	0.8	50	4.1	26	2.2
Salatka Fresh Wege Teriyaki / Fresh Vege Teriyaki Salad (bez dressingu / without dressing)	320	252	12.0	1.7	25	7.1	11	1.5
Salatka Fresh Wege Teriyaki / Fresh Vege Teriyaki Salad (bez dressingu / without dressing, powiększona / larger portion)	460	382	19	2.6	37	10	17	2.7
Salatka Mango Łosoś / Mango Salmon Salad (bez dressingu / without dressing)	295	314	15	1.4	28	8.6	20	2.2
Salatka Mango Łosoś / Mango Salmon Salad (bez dressingu / without dressing, powiększona / larger portion)	410	438	20	1.7	41	13	26	2.8
Zupa Krem z Żółtych Warzyw / Yellow Vegetable Cream Soup	355	167	11	6.2	18	4.1	4.3	2.4
Zupa Krem z Kalafiora / Cauliflower Cream Soup	355	204	3.1	1.5	8.8	1.6	1.9	1.2
Przekąska Deser Matcha / Snack Matcha Dessert	240	333	22	2.0	53	2.2	2.0	3.80
Deser Proteinowy / Protein Dessert	215	224	2.7	1	21	12	29	0.30
Lemoniada Kolagenna Malinowa / Raspberry Lemonade With Collagen	400	118	0	0	26	2.6	0	0.00
Napar Hibiskusa Lavender / Hibiscus Lavender Tea	400	117	0	0	29	2.7	0	0.00

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

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, gorczyce, mięczaki oraz lubin. Informacje tu zawarte odpowiadają stanowi rzeczy na dzień: 14.05.2026 r.