

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	265	321	21	4,9	13	3,5	20	1,7
Awokado Kurczak/Avocado Chicken (powiększona/larger portion)	410	500	32	7,3	19	5,3	34	2,8
Awokado Rybak/Avocado Salmon	260	303	15	2,0	22	4,2	20	2,4
Awokado Rybak/Avocado Salmon (powiększona/larger portion)	380	433	21	2,9	32	5,9	29	3,5
Cezar/Caesar	260	279	16	5,2	9,8	3,4	24	1,9
Cezar/Caesar (powiększona/larger portion)	435	497	29	8,6	16	5,4	43	3,1
Cobb	270	336	20	9,9	15	4,1	24	2,8
Cobb (powiększony/larger portion)	415	518	30	14	22	6,0	40	4,3
Hawajska/Hawaiian	290	219	9,2	4,9	17	7,8	17	0,79
Hawajska/Hawaiian (powiększona/larger portion)	450	354	14	6,6	27	13	30	1,2
Mango Kurczak/Mango Chicken	290	172	3,2	0,2	26	8,8	9,8	0,22
Mango Kurczak/Mango Chicken (powiększona/larger portion)	445	284	5,8	0,4	39	14	19	0,40
Neapolitana	290	261	13	4,6	18	4,8	18	3,2
Neapolitana (powiększona/larger portion)	450	416	20	6,7	27	7,3	32	4,9
Nicejska/Nicoise	310	228	12	2,6	12	5,2	18	1,9
Nicejska/Nicoise (powiększona/larger portion)	485	398	22	4,6	18	8,2	32	2,8
Wege Miska/Vegan Bowl	259	283	15	1,8	23	6,9	14	1,4
Wege Miska/Vegan Bowl (powiększona/larger portion)	362	397	21	2,5	31	9,6	21	2,0
Wołowina Awokado/Beef Avocado	320	305	17	2,0	24	7,4	14	1,3
Wołowina Awokado/Beef Avocado (powiększona/larger portion)	490	479	27	3,2	36	12	23	2,1
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]
Hummus Falafel Bowl	432	518	18	3,7	72	8,3	17	1,4
Kurczak Chilli Bowl/Chilli Chicken Bowl	435	499	15	1,6	67	4,9	24	0,6
Kurczak Pęczak Bowl/Chicken Pearl Barley Bowl	415	548	20	4,5	66	7,4	26	2,5
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]
Tajski/Thai	340	639	31	2,6	75	11	15	2,7
Tajski/Thai (powiększony/larger portion)	480	918	46	3,7	103	16	23	3,8
Tuńczyk Awokado/Tuna Avocado	390	679	35	4,6	66	4,3	25	3,8
Tuńczyk Awokado/Tuna Avocado (powiększony/larger portion)	535	936	48	6,1	91	6,0	35	5,4
Wege Falafel/Wege Falafel	304	694	38	3,4	73	12	15	4,8
Wege Falafel/Wege Falafel (powiększony/larger portion)	427	990	54	4,1	104	16	22	6,6
Szarpana Wołowina/Pulled Beef	300	554	22	6,5	67	7,2	22	3,3
Szarpana Wołowina/Pulled Beef (powiększony/larger portion)	420	771	31	8,8	92	11	31	4,6
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 Smart Wrap	167	355	19	5,9	31	2,7	15	2,6
Orientalny Kurczak/Oriental Chicken Smart Wrap	164	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]
Salatka Urban Mix/Urban Mix Salad	197	209	14	5,9	4,8	1,8	16	1,2
Salatka Kurczak Chilli/Chicken Chilli Salad	240	270	9,5	0,9	35	1,3	11	0,72
Salatka Grecka z jarmuzem/Greek Salad with kale	201	184	11	3,2	13	3,7	8,2	1,3
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]
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	203	21	1,8	3,0	0,0	0,5	0,33
Fistaszkowy/Peanut	50	338	35	3,0	5,0	0,0	0,8	0,55
Fistaszkowy/Peanut (powiększony/larger portion)	80	541	56	4,8	8,0	0,6	1,3	0,88
Francuski/French (30 ml)	30	200	22	1,7	0,5	0,0	0,0	0,24
Francuski/French	50	328	36	2,9	0,9	0,6	0,0	0,40
Francuski/French (powiększony/larger portion)	80	530	58	4,6	1,4	1,0	0,6	0,64
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
Muszardowo-Miodowy/Mustard and honey (30 ml)	30	176	17	1,4	5,7	0,8	0,0	0,29
Muszardowo-Miodowy/Mustard and honey	50	301	29	2,3	9,4	1,4	0,6	0,49
Muszardowo-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
Pad Thai (30 ml)	30	78	3,6	0,7	11	11	0,5	0,84
Pad Thai	50	133	6,0	1,1	19	18	0,8	1,40
Pad Thai (powiększony/larger portion)	80	212	9,6	1,7	30	28	1,3	2,2
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 Ananasowa/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]
Krem z groszku/Cream of green peas (180 ml)	180	86	3,3	1,5	11	4,0	3,1	1,4
Krem z groszku/Cream of green peas	350	171	6,5	3,0	22	7,8	6,0	2,7
Minestrone (180 ml)	180	73	2,8	0,9	9,8	3,8	2,2	1,3
Minestrone	350	141	5,2	1,6	19	7,2	4,6	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]
Box z łososiem/Salmon Box	162	272	20	4,4	4,0	1,4	19	2,0
Box z bekonem/Bacon Box	160	279	21	6,7	3,4	2,6	19	1,7
Box Mozzarella Awokado/Mozzarella Avocado Box	182	399	34	8,0	9,2	2,0	14	1,2
Panini Jajko Tuńczyk/Egg Tuna Panini	300	522	18	4,2	63	12	27	2,2
Panini Jajko Bekon/Egg Bacon Panini	290	644	32	7,6	63	11	26	2,8
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 Szparagowy Cezar/Asparagus Caesar Salad	285	258	14	2,9	15	2,6	18	1,3
Salatka Szparagowy Cezar/Asparagus Caesar Salad (powiększona/larger portion)	465	449	25	5,3	23	4,1	33	2,2
Salatka Krewetkowa Salsa/Shrimp Salsa Salad	290	224	13	0,9	17	4,3	9,8	1,4
Salatka Krewetkowa Salsa/Shrimp Salsa Salad (powiększona/larger portion)	410	323	19	1,3	23	5,9	15	1,9
Wiosenny Pad Thai Bowl/Spring Pad Thai Bowl	405	536	24	2,4	63	0,5	17	1,8
Awokado Szparagi Wrap/Avocado Asparagus Wrap	330	641	37	5,7	61	7,1	16	3,6
Awokado Szparagi Wrap/Avocado Asparagus Wrap (powiększony/larger portion)	465	918	54	8,2	84	10	24	5,0
Sok Wiosenny Detoks/Spring Detox Juice	300 ml	126	0,0	0,0	30	23	1,4	0,0
Sok Wiosenny Detoks/Spring Detox Juice (powiększony/larger portion)	400 ml	168	0,0	0,0	40	31	1,9	0,0