



ENERGIA
(kcal)/
porcja

BIĄŁKO
(g)/
porcja

**WĘGLOWO-
DANY** (g)/
porcja

TŁUSZCZE
(g)/
porcja

ŚNIADANIA

ZESTAW ŚNIADANIOWY Z HUMUSEM	622	15	95	32
ZESTAW ŚNIADANIOWY Z TOFUCZNICĄ	420	15	51	17

DANIA GŁÓWNE (do dań należy doliczyć wartość dodatków)

BATATY Z TAHINI	427	8	59	19
BURGERY BURACZANE	320	11	37	11
BURITTO	326	13	53	8
KOTLETY BROKUŁOWE	323	17	23	24
ŁAZANIA SZPINAKOWA	515	26	61	23
MEDALIONY SOJOWE	234	21	7	12
NALEŚNIK SZPINAKOWY	266	10	46	11
NALEŚNIK Z OWOCAMI MIX	425	6	92	6
NALEŚNIK Z TWAROGIEM	526	29	67	18
PIECZEŃ Z SOCZEWICY	550	32	80	10
ROLADA ŻURAWINOWA	508	12	64	25
RYŻ Z OWOCAMI MIX	451	7	106	4
TOFU BBQ	231	13	27	10
ZAPIEKANKA FRANCUSKA	489	18	35	29
ZAPIEKANKA ZIEMNIACZANA	525	12	15	37

DANIA SEZONOWE (do dań należy doliczyć wartość dodatków)

CALZONE Z CZARNYMI OLIVKAMI	637	12	81	31
CUKINIA FASZEROWANA	137	7	20	8
CURRY	394	18	40	15
DUSZONE WARZYWA	115	3	17	6
FASOLKA PO BRETOŃSKU	112	7	22	2
GULASZ SOCZEWICOWO-MARCHWIOWY	114	7	22	2
GULASZ SOJOWY	231	18	32	5
KAPUSTA FASZEROWANA	337	10	58	13
KOFTA SEROWA	253	27	16	9
KOTLETY WARZYWNO-JAJECZNE	272	18	13	17
KROKIETY Z KAPUSTĄ I GRZYBAMI	390	11	63	12
LECZO	56	2	9	3
MAKARON RYŻOWY Z TOFU	499	17	82	14
NALEŚNIK Z WARZYWAMI	296	7	51	14
NALEŚNIK Z PIECZONYMIM JABŁKAMI	352	5	75	6
PAPRYKA FASZEROWANA ZIOŁOWYM PESTO	267	15	8	21
PEŁNOZIARNISTE PENNE PESTO Z RUKOŁĄ	860	37	96	32
PIEROGI Z BROKUŁAMI	346	14	59	12
PIEROGI Z WIŚNIAMI	611	10	133	11
PILAW	507	17	87	15
PLACKI CYNAMONOWE	704	16	109	26
PLACKI ZIEMNIACZANE ROSTI	730	15	66	53
POLENTA	357	2	74	7
POTRAWKA Z CIECIERZYCY	81	5	15	3
RYŻ Z PIECZONYMI JABŁKAMI	352	6	82	4
SAJGONKI	389	8	81	5
SLOWBURGER wegański	877	14	70	62
SLOWBURGER wegetariański	717	16	75	41
STEK SOJOWY	319	19	28	19
SZARŁOTKA WARZYWNA	586	19	53	45
SZNYCLE W INDYJSKIM CIEŚCIE JOGURTOWYM	565	35	69	18
WEGAŃSKIE SZASZŁYKI	490	30	33	27
TARTA BOTWINKOWA	379	15	43	18
TARTA KUKURYDZIANA	543	20	51	32
TOFU Z CHUTNEY	416	14	36	13
TORTILLA MEKSYKAŃSKA	318	9	56	12
VEGE PITA wegetariańska	712	22	76	37
VEGE PITA wegańska	892	23	83	57
ZAPIEKANKA FASOŁOWA	455	29	90	8

DODATKI

CHUTNEY ANANASOWY	96	0	24	0
CZEKOLADA	65	0	10	3
RYŻ PEŁNOZIARNISTY	256	5	58	3
KASZA GRYCZANA	267	9	52	4
KASZA JAGLANA	267	8	52	4
SELER PIECZONY	145	6	29	9
ZIEMNIAKI PIECZONE	336	6	48	13
SOS PELATTI	38	1	4	1
SOS PIECZARKOWY	112	2	7	9
SOS SOCZEWICOWY	66	3	11	1
SOS CZOSNKOWY	153	1	2	2
SOS SŁODKO-KWAŚNY	88	1	21	0
SOS WIŚNIOWY	33	0	8	1
JOGURT SŁODKI	52	2	9	1
VINEGRET	288	0	3	31
SURÓWKI				
BROKUŁY	23	3	5	3
BROKUŁY Z KUKURYDZĄ	82	3	6	8
COLESŁAW Z BIAŁEJ KAPUSTY	79	1	5	7
COLESŁAW Z CZERWONEJ KAPUSTY	79	1	5	7
MIZERIA	16	1	4	0
SZWEDZKA	25	1	4	1
Z BURACZKÓW	48	1	10	1
Z BIAŁEJ KAPUSTY	33	1	6	1
Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ	26	1	2	2
Z MARCHWI Z ANANASEM	42	1	11	1
Z OGÓWKÓW I MARCHWI	50	1	5	4
Z SELERA	84	1	6	7
Z RZODKWI	41	1	8	2
SAŁATKI				
MIX	306	12	6	22
TABBOULEH	408	12	58	17
Z TOFU	447	12	19	39
TRUSKAWKOWA (W SEZONIE LETNIM)	193	13	15	10
ZESTAWY BIOWAY KIDS (DO WYBRANEGO ZESTAWU NALEŻY DOLICZYĆ WARTOŚĆ WYBRANEGO OWOCU)				
BURGERY BURACZANE -KIDS	193	7	24	6
KOTLETY BROKUŁOWE -KIDS	189	9	14	14
KOTLETY WARZYWNO-JAJECZNE -KIDS	192	10	10	13
NALEŚNIK Z TWAROGIEM -KIDS	352	16	51	11
NALEŚNIK Z OWOCAMI MIX -KIDS	264	5	54	4
RYŻ Z OWOCAMI MIX -KIDS	286	5	64	3
BANAN	114	1	25	0
JABŁKO	55	0	15	0

Wartości odżywcze są obliczane dla 100 gramów porcji wzorcowej, dlatego mogą odbiegać od wartości faktycznej. W porach roku podane wartości mogą się różnić, ponieważ wszystkie posiłki są przygotowywane ze świeżych warzyw i owoców.



ENERGIA
(kcal) /
100g.

BIAŁKO
(g) /
100g.

WĘGLOWO-
DANY (g) /
100g.

TŁUSZCZE (g) /
100g.

ŚNIADANIA

TOFUCZNICA	148	11	3	11
HUMMUS	249	8	18	18
BUŁKA	239	3	42	5
SAŁATKA MIX - podstawa	18	1	4	0
WRAP BARBECUE (400g)	153	5	20	7
WRAP BLUEWAY (400g)	167	6	18	9
WRAP MIX (400g)	157	14	21	11
SAŁATKA MIX (270g)	115	5	5	8
SAŁATKA Z TOFU (280g)	136	11	4	12
TABBOULEH (370g)	107	3	15	5

DESERY

FIT GRANOLA (300g)	152	2	10	3
CIASTO MARCHWIOWE (220g)	270	3	38	12
CINNAMON ROLLS (180g)	389	5	66	13
CRUMBLE GRUSZKOWO JABŁKOWE	163	3	21	9
CRUMBLE OWOCOWE	216	2	41	7
MUFFIN (150g)	301	3	49	11
PĄCZEK PIECZONY (60g)	324	5	62	7
PUDDING JAGLANY (330g)	114	2	22	1
PUDDING JAGLANY Z MUSEM CZEKOLADOWYM (330g)	140	3	22	1
TAPIOKA Z WIŚNIAMI (330g)	101	1	19	2
TROPIKALNA CHIA (330g)	159	3	16	10
SZARLOTKA JAGLANA (200g)	128	2	24	3

NAPOJE

KOKTAJL TRUSKAWKOWY	62	3	11	2
KOKTAJL TRUSKAWKOWY WEGAŃSKI	29	0	10	0
KOKTAJL BANANOWY	64	3	9	2
KOKTAJL BRZOSKWINIOWY WEGAŃSKI	43	0	11	0
KOKTAJL Z PIECZONYCH JABŁEK	74	3	10	2
KOMPOT TRUSKAWKOWY	19	0	7	0
KOMPOT WIŚNIA	22	0	7	1
WODA IMBIROWA	14	0	6	0
SOK BURAK-JABŁKO	37	1	10	0
SOK MARCHEW-SELER-JABŁKO	29	1	9	0
SOK OGÓREK-JABŁKO	28	1	7	0
SOK POMARAŃCZOWY	44	1	11	0
SOK POMARAŃCZA-JABŁKO-BANAN	53	1	14	0
SOK POMARAŃCZA-MARCHEW	37	1	10	0
SOK Z MARCHWI	43	0	11	0

Wartości odżywcze są obliczane dla 100 gramów porcji wzorcowej, dlatego mogą odbiegać od wartości faktycznej. W porach roku podane wartości mogą się różnić, ponieważ wszystkie posiłki są przygotowywane ze świeżych warzyw i owoców.

ZUPY

BARSZCZ UKRAIŃSKI	37,8	2,0	19,4	0,1
BOTWINKA	17,9	0,7	15,5	0,1
BROKUŁOWA	19,5	1,3	4,4	1,1
CHŁODNIK LITEWSKI	46,7	2,5	5,0	2,1
CHŁODNIK TRUSKAWKOWY Z ARBUZEM	42,4	0,5	10,5	0,2
CIECIERZYCOWA	51,6	2,6	10,0	1,0
FASOLOWA	53,9	3,3	11,0	0,7
JARZYNOWA	34,8	1,1	5,0	1,7
JARZYNOWA Z KALAREPKĄ	17,2	0,8	2,8	0,8
KALAFIOROWA Z ZIELONYM GROSZKIEM	22,9	1,7	5,4	0,1
KAPUSNIAK	26,2	0,9	5,3	0,8
KAPUŚNIAK POMIDOROWY	27,8	0,9	4,3	1,1
KOPERKOWA	39,2	0,8	5,1	2,1
KREM Z KUKURYDZY Z CIECIERZYCĄ	86,0	2,3	11,7	4,1
KRUPNIK	34,5	0,9	6,8	0,8
MEKSYKAŃSKA	45,2	1,9	7,9	1,1
OGÓRKOWA	34,5	0,8	4,0	1,3
PIECZARKOWA	32,8	0,6	3,7	1,9
POMIDOROWA	26,2	0,7	4,5	1,0
SEROWA	62,4	2,1	3,6	4,7
SOCZEWICOWA Z DYNIA	33,7	1,9	5,3	0,9
SZCZAWIOWA	15,6	0,4	2,4	0,8
Z DYNI	77,5	1,0	9,9	4,4
Z SOCZEWICY	27,1	1,9	4,9	0,2

Wartości odżywcze są obliczane dla 100 gramów porcji wzorcowej, dlatego mogą odbiegać od wartości faktycznej. W porach roku podane wartości mogą się różnić, ponieważ wszystkie posiłki są przygotowywane ze świeżych warzyw i owoców.

DANIA PODSTAWOWE

BATATY Z TAHINI	116	2	20	3
BAKŁAŻANY Z MOZARELLĄ	59	5	5	3
BURAKI Z PAPRYKĄ	191	7	22	6
BURGRY BURACZANE	191	7	22	6
BURITTO	166	7	27	4
CALZONE Z CZARNYMI OLIWKAMI	266	5	34	13
CUKINIA FASZEROWANA	56	3	8	2
CURRY	96	4	10	5
DUSZONE WARZYWA	38	1	6	2
FASOLKA PO BRETOŃSKU	74	5	14	1
FASOLKA SZPARAGOWA ZE SŁONECZNIKIEM	50	3	9	1
HUMMUS	297	8	19	23
GNOCCHI ZE SZPINAKIEM	177	2	26	7
GULASZ SOCZEWICOWO-MARCHWIOWY	76	5	12	1
GULASZ SOJOWY	69	5	10	1
KAPUSTA FASZEROWANA	53	1	10	2
KOFTA SEROWA	150	15	8	6
KOTLETY BROKUŁOWE	164	8	10	12
KOTLETY MARCHWIOWE	140	4	27	3
KOTLETY WARZYWNO JAJECZNE	147	10	8	8
KROKIECIKI ZIEMNIACZANE	179	8	12	7
KROKIETY Z KAPUSTĄ I PIECZARKAMI	210	6	32	7
KUS KUS Z POMIDORKAMI CHERRY	88	3	2	2
LAZANIA SZPINAKOWA	124	6	15	5
LECZO	37	2	6	1
MAKARON RYŻOWY Z TOFU	125	4	21	4
MEDALIONY SOJOWE	251	23	8	13
MINI MARCHEWKI Z SEZAMEM	69	2	8	5
NALEŚNIKI WARZYWNE	93	3	17	3
NALEŚNIKI ZE SZPINAKIEM	80	3	14	3
NALEŚNIKI Z PIECZONYMI JABŁKAMI	129	2	28	2
NALEŚNIKI Z TWAROGIEM	181	10	20	7
ORZOTTO	138	3	21	5
PAELLA WARZYWNA	73	2	13	2
PAPRYKA FASZEROWANA FETA Z ZIOŁOWYM PESTO	178	10	5	14
PENNE PESTO Z FETA I RUKOŁĄ	277	12	31	10
PĘCZAK Z POMIDORAMI	76	2	15	1
PIECZARKI Z SOSIE BALSAMICZNYM	72	1	7	4
PIECZEŃ Z SOCZEWICY	192	11	28	3
PIEROGI Z BROKUŁAMI	156	6	26	5
PIEROGI Z KAPUSTĄ I PIECZARKAMI	132	4	27	3
PIEROGI Z WIŚNIAMI	269	4	59	3
PLACKI JOGURTOWE Z BANANEM	170	5	28	5
PLACUSZKI CYNAMONOWE	273	6	41	11
PLACKI ZIEMNIACZANE „ROSTI”	457	9	41	27
POLENTA	91	0	19	2
POTRAWKA Z CIECIERZYCY	49	3	9	1
PULPETY JAGLANE	86	3	16	2
QUESADILLAS Z SUSZONYMI POMIDORAMI I MOZZARELLĄ	264	20	18	14
ROLADA ŻURAWINOWA	231	5	29	11
SAJGONKI	174	4	35	3
STEK SOJOWY	182	11	16	11
SZARLOTKA WARZYWNA	181	6	16	12
SZNYCLE W INDYJSKIM CIEŚCIE JOGURTOWYM	201	13	26	5
TARTA BOTWINKOWA	143	6	16	7
TARTA KUKURYDZIANA	176	5	19	10
TOFU BBQ	83	5	10	4

TOFU PANIEROWANE	269	13	22	15
TOFU Z CHUTNEY	116	4	10	7
TOFU Z KOLENDRA	91	6	7	5
TORTELLINI Z GRZYBAMI	228	6	31	11
TORTILLA MEKSYKAŃSKA	136	4	24	4
WARZYWA KRÓLEWSKIE POD BESZAMELEM	51	3	5	2
WEGAŃSKIE SZASZŁYKI	245	15	16	14
ZAPIEKANKA FASOŁOWA	99	6	20	1
ZAPIEKANKA FRANCUSKA	183	7	13	11
ZAPIEKANKA ZIEMNIACZANA	125	3	16	6
ZIEMNIAKI FASZEROWANE	86	4	13	2
DODATKI				
RYŻ PEŁNOZIARNISTY	128	3	29	2
KASZA GRYCZANA	133	5	26	2
KASZA JAGLANA	143	4	25	3
PILAW	127	4	22	4
PIECZONY SELER	81	3	16	5
PIECZONE ZIEMNIAKI	161	3	23	6
SOSY				
CHUTNEY ANANASOWY	89	0	22	0
SOS CZOSNKOWY	302	3	4	31
SOS PELATTI	36	1	5	1
SOS PIECZARKOWY	113	2	7	9
SOS SOCZEWICOWY	66	3	11	1
SOS SŁODKO - KWAŚNY	33	1	7	0
SOS WIŚNIOWY	67	0	16	0
JOGURT SŁODKI	105	4	17	2
TZATZYKI	70	3	5	4
VINEGRET	548	0	5	60
SAŁATKI I SURÓWKI				
ARBUZ	36	1	8	0
ARBUZOWA Z FETA	91	4	7	4
BROKUŁY Z KUKURYDZĄ	112	3	8	11
CAPRESE	147	12	3	10
COLESŁAW Z BIAŁEJ KAPUSTY	106	2	7	9
COLESŁAW Z CZERWONEJ KAPUSTY	106	2	7	9
FETA Z OLIWKAMI	305	11	2	29
MIZERIA	21	1	5	0
MIX WARZYW	72	1	4	7
OGÓRKI	32	1	3	2
ROSZPONKA Z POMIDORAMI	126	1	3	13
SAŁATKA MIX	98	5	5	7
SAŁATKA MAKARONOWA	213	5	21	12
SAŁATKA SZWEDZKA	25	1	4	1
SAŁATKA TRUSKAWKOWA	33	1	5	1
SAŁATKA Z BURACZKÓW	68	2	15	2
SAŁATKA Z CIECIERZYCY	65	4	10	2
SAŁATKA Z TOFU	67	5	4	5
SAŁATKA Z SELEROWA KONSERWOWEGO	129	2	16	7
SURÓWKA OWOCOWA	47	1	11	0
SURÓWKA Z BIAŁEJ KAPUSTY	47	1	9	2
SURÓWKA Z BIAŁEJ RZODKWI	52	1	10	2
SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ	37	1	4	3
SURÓWKA Z KAPUSTY WŁOSKIEJ Z SELEREM	51	3	9	2
SURÓWKA Z MARCHWI Z ANANASEM	60	1	16	1
SURÓWKA Z MARCHWI Z ŻURAWINĄ	84	1	18	3
SURÓWKA Z OGÓWKÓW I MARCHWI	71	1	8	5
SURÓWKA Z SELERA Z BRZOSKWINIĄ	118	2	9	10
SURÓWKA Z SELERA NACIOWEGO	50	13	86	38
SZPINAK Z POMIDORAMI	117	4	5	8
TABBOULEH	132	4	19	6

TRUSKAWKI	28	1	7	0
-----------	----	---	---	---

Wartości odżywcze są obliczane dla 100 gramów porcji wzorcowej, dlatego mogą odbiegać od wartości faktycznej. W porach roku podane wartości mogą się różnić, ponieważ wszystkie posiłki są przygotowywane ze świeżych warzyw i owoców.

SUBSTANCJE LUB PRODUKTY POWODUJĄCE ALERGIE LUB REAKCJE NIETOLERANCJI



Zboża zawierające gluten	Skorupiaki i produkty pochodne	Jaja i produkty pochodne	Ryby i produkty pochodne	Orzeszki ziemne i produkty pochodne	Soja i produkty pochodne	Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Orzechy, tj. migdały, laskowe włoskie, nerkowca, pekan, brazylijskie, pistacje, makadamia, a także prod. pochodne	Seler i produkty pochodne	Gorczyca i produkty pochodne	Nasiona sezamu i produkty pochodne	Dwutlenek siarki i siarczyny	Łubin i produkty pochodne	Mięczaki i produkty pochodne
--------------------------	--------------------------------	--------------------------	--------------------------	-------------------------------------	--------------------------	---	---	---------------------------	------------------------------	------------------------------------	------------------------------	---------------------------	------------------------------

SNIADANIA

wrap barbecue	x				x	*							
wrap blueway	x					x							
wrap mix	x		x		x	*							
zestaw z hummusem										x			
zestaw z tofuczną					x								
sałatka z tofu					x								
sałatka MIX	x		x		x	x							
tabbouleh	x								x				
fit granola	x					x	x				*		
pudding jaglany z truskawkami					x								
pudding jaglany z musem czekoladowym	*				x								
tapioka z wiśniami													
tropikalna chia													
zestaw śniadaniowy z hummusem										x			
zestaw śniadaniowy z tofuczną					x								

ZUPY

barszcz ukraiński									x				
botwinka									x				
brokułowa									x				
chłodnik litewski							x						
chłodnik truskawkowy z arbuzem													
ciecierzycowa									x				
fasolowa									x				
jarzynowa	x					x			x				
jarzynowa z kalarepką													
kalafiorowa z zielonym groszkiem									x				
kapuśniak									x				
kapuśniak pomidorowy									x				
koperkowa	x					x			x				
krem z kukurydzy z ciecierzycą						x			x				
krupnik	x								x				
meksykańska									x				
ogórkowa						x			x				
pieczarkowa	x					x			x				
pomidorowa									x				
serowa						x			x				
soczewicowa z dynią									x				
szczawiowa													
z dyni						x							
z soczewicy									x				

DANIA GŁÓWNE BEZ DODATKOW tj. kaszy, ryżu, pieczonych warzyw, sosów i surówek

bataty z tahini										x			
burgery buraczane													
burrito	x				x	*							
kotlety brokułowe					x		x						
łazania szpinakowa	x					x			x				
medaliony sojowe	x		x		x	x							
naleśniki ze szpinakiem	x								x				
naleśniki z owocami MIX (standardowe podanie)	x					x							
naleśniki z twarogiem (stanardowe podanie)	x					x				*			
pieczeń z soczewicy													
rolada żurawinowa	x									*			
ryż z owocami MIX (standardowe podanie)	x					x							
tofu BBQ	*				x					*			
zapiekanka francuska	x		x			x							
zapiekanka ziemniaczana						x							

DANIA DODATKOWE BEZ DODATKOW tj. kaszy, ryżu, pieczonych warzyw, sosów i surówek

calzone z czarnymi oliwkami	x		x			x							
cukinia faszerowana													
curry	x		x		x	x							
duzione warzywa									x				
fasolka po bretońsku									x				
gulasz soczewicowo-marchwiowy													
gulasz sojowy					x								
kapusta faszerowana	x								x				
kofta serowa	x		x			x							
kotlety warzywno-jajeczne	x		x						x				
krokiety z kapustą i pieczarkami	x		x			x							
leczo									x				
makaron ryżowy z tofu	x				x								
naleśniki z warzywami	x								x				
naleśniki z pieczonymi jabłkami (standardowe podanie)	x					x							
papryka faszerowana fetą z ziołowym pesto						x							
penne pesto z fetą i rukolą	x					x							
pierogi z brokułami	x					x							
pierogi z wiśniami	x												
piław	x								x				
placki cytrynowe	x		x			x							
placki ziemniaczane Rosti													
polenta													
pomidor faszerowany									x				
potrawka z ciecierzycy									x				
ryż z pieczonymi jabłkami	*					x							
sajgonki	x				x								
słoburger - wegański													
słoburger - wegetariański						x							
stek sojowy					x								
szarlotka warzywna	x		x			x			x				
sznycle w indyjskim cieście jogurtowym	x		x		x	x							
tarta botwinkowa			x			x							
tarta kukurydziana			x			x							
tofu z chutney										*			
tortilla meksykańska	x								x				
vege pita - wegańska	x								x				
vege pita - wegetariańska	x					x			x				
wegańskie szaszłyki	x								x				

zapiekanka fasolowa																			
SALATKI, SUROWKI I SALATY																			
brokuły z kukurydzą			x																
surówka colesław z białej kapusty			x					x					x						
surówka colesław z czerwonej kapusty			x					x					x						
mizeria								x											
sałatka szwedzka													x						
sałatka truskawkowa																			
sałatka MIX	x		x					x	x										
sałatka z buraków																			
sałatka z tofu								x											
surówka z białej kapusty																			
surówka z białej rzodkwi																			x
surówka z kapusty pekińskiej																			
surówka z marchwi z ananasem																			
surówka z ogórków i marchwi																			x
surówka z selera z brzoskwinia				x					x				x						
tabbouleh	x																		x
SOSY																			
chutney ananasowy																			
jogurt słodki									x										
sos czosnkowy									x										
sos pelatti																			
sos pieczarkowy	x								x										
sos soczewicowy													x						
sos słodko- kwaśny																			
tzatziki									x										
wiśniowy																			
vinegret																			x
NAPOJE																			
koktajl bananowy									x										
koktajl brzoskwiinowy																			
koktajl truskawkowy									x										
koktajl truskawkowy wegański																			
koktajl z pieczonych jabłek																			*
kompot truskawkowy																			
kompot wiśniowy																			
woda imbirowa																			
sok burak-jabłko																			
sok marchew-seler-jabłko																			x
sok ogórek-jabłko																			
sok pomarańczowy																			
sok pomarańcza-jabłko-banan																			
sok pomarańcza-marchew																			
sok z marchwi																			
DESERY																			
fit granola	x								x	x									*
ciasto marchwiowe	x																		*
cinnamon rolls	x								*										
muffin	x																		x
pączki pieczone	x								*										x
pudding jaglany z truskawkami									x										
pudding jaglany z mussem czekoladowym	*								x										
tapioka z wiśniami																			
tropikalna chia																			
szarlotka jaglana																			
DODATKI																			
czekolada	*								*										
hummus																			x
kasza gryczana																			
kasza jaglana																			
kawa (czarna)																			
mleko 3,2%										x									
mleko sojowe									x										
pasta z ciecierzycy																			
pieczony seler																			x
pieczone ziemniaki																			
ryż pełnoziarnisty																			

x - oznacza zawartość danego alergenu; * - może zawierać śladowe ilości

SUBSTANCJE LUB PRODUKTY POWODUJĄCE ALERGIE LUB REAKCJE NIETOLERANCJI

	Zboża zawierające gluten	Skorupiaki i produkty pochodne	Jaja i produkty pochodne	Ryby i produkty pochodne	Orzeszki ziemne i produkty pochodne	Soja i produkty pochodne	Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Orzechy, tj. migdały, laskowe włoskie, nerkowca, pekan, brazylijskie, pistacje, makadamia, a także prod. pochodne	Seler i produkty pochodne	Gorczyca i produkty pochodne	Nasiona sezamu i produkty pochodne	Dwutlenek siarki i siarczyny	Łubin i produkty pochodne	Mięczaki i produkty pochodne
ŚNIADANIA														
wrap barbecue	x					x	*							
wrap blueway	x						x							
wrap mix	x		x			x	*							
zestaw z hummusem										x				
zestaw z tofuczną						x								
sałatka z tofu						x								
sałatka MIX	x		x			x	x							
tabbouleh	x								x					
fit granola	x						x	x			*			
pudding jaglany z truskawkami						x								
pudding jaglany z musem czekoladowym	*					x								
tapioka z wiśniami														
tropikalna chia														
zestaw śniadaniowy z hummusem										x				
zestaw śniadaniowy z tofuczną						x								
ZUPY														
barszcz ukraiński									x					
botwinka									x					
brokułowa									x					
chłodnik litewski							x							
chłodnik truskawkowy z arbuzem														
ciecierycowa									x					
fasolowa									x					
jarzynowa	x						x		x					
jarzynowa z kalarepką														
kalafiorowa z zielonym groszkiem									x					
kapuśniak									x					
kapuśniak pomidorowy									x					
koperkowa	x						x		x					
krem z kukurydzy z ciecierzycą							x		x					
krupnik	x								x					
meksykańska									x					
ogórkowa							x		x					
pieczarkowa	x						x		x					
pomidorowa									x					
serowa							x		x					
soczewicowa z dynią									x					
szczawiowa														
z dyni							x							
z soczewicy									x					
DANIA														
bataty z tahini											x			
buraki z papryką														
burgery buraczane														
buritto	x					x	*							
calzone z czarnymi oliwkami	x		x				x							
cukinia faszerowana									x					
curry	x		x			x	x							
duszone warzywa									x					
fasolka po bretońsku									x					
fasola szparagowa z słończnikiem														
gnocchi ze szpinakiem	x													
gulasz soczewicowo-marchwiowy														
gulasz sojowy						x								
kapusta faszerowana	x								x					
kofta serowa	x		x				x							
kotlety brokułowe z tofu						x		x						
kotlety marchwiowe	x													
kotlety warzywno-jajeczne	x		x						x					
krokieciki ziemniaczane			x				x							
krokiety z kapustą i pieczarkami	x		x				x							
kus kus z pomidorkami cherry	x													
lazania szpinakowa	x						x		x					
leczo									x					
makaron ryżowy z tofu	x					x								
medaliony sojowe	x					x	x							
mini marchewki z sezamem			x								x			
naleśniki z warzywami	x								x					
naleśniki ze szpinakiem	x								x					
naleśniki z pieczonymi jabłkami	x						x							
naleśniki z twarogiem	x						x				*			
orzotto	x													
paella warzywna														
papryka faszerowana fetą z zielonym pesto							x							
penne pesto z fetą i rukolą	x						x							
pęczak z pomidorami	x													
pieczarki w sosie balsamicznym														
pieczeń z soczewicy														
pierogi z brokułami	x						x							
pierogi z kapustą i pieczarkami	x													
pierogi z wiśniami	x													
pilaw	x													
placuszki jogurtowe z bananem	x		x				x							
placki cynamonowe	x		x				x							
placki ziemniaczane Rosti														
polenta														
pomidor faszerowany									x					
potrawka z ciecierzycy									x					
pulpety jaglane									x					
quesadillas z suszonymi pomidorami	x						x							
rolada żurawinowa	x											*		
sajgonki	x					x								
stek sojowy						x					x			
szarlotka warzywna	x		x				x		x					
sznycele w indyjskim cieście jogurtowym	x		x			x	x			x				
tarta kukurydziana			x				x			x				

tofu BBQ	*					X						*		
tofu panierowane	X					X								
tofu z chutney												*		
tofu z kolendrą						X								
tortellini z pieczarkami	X		X				X							
tortilla meksykańska	X					*	*			X				
warzywa królewskie pod beszamelem	X						X							
wegańskie szaszłyki	X										X			
zapiekanka fasolowa														
zapiekanka francuska	X		X				X							
zapiekanka ziemniaczana							X							
ziemniaki faszerowane							X							
SAŁATKI, SUROWKI I SAŁATY														
arbuz														
arbutowa z fetą								X						
brokuły z kukurydzą			X											
caprese							X							
surówka coleslaw z białej kapusty			X				X				X			
surówka coleslaw z czerwonej kapusty			X				X				X			
feta z oliwkami							X							
mizeria														
mix sałat														
mix warzyw							X							
ogórki														
roszponka z pomidorami														
sałatka makaronowa	X		X				X							
sałatka Mix	X		X			X	X							
sałatka szwedzka											X			
sałatka truskawkowa														
sałatka z buraków														
sałatka z ciecierzycy														
sałatka z tofu						X								
sałatka z selera konserwowego			X				X			X				
surówka owocowa														
surówka z białej kapusty														
surówka z białej rzodkwi											X			
surówka z kapusty pekińskiej														
surówka z marchwi z ananase														
surówka z marchwi z żurawiną									X				*	
surówka z ogórków i marchwi											X			
surówka z selera naciowego											X		*	
surówka z selera z brzoskwinia			X				X			X				
szpinak z pomidorami														
tabbouleh	X										X			
truskawki														
SOSY														
chutney ananasowy														
jogurt słodki							X							
sos czosnkowy							X							
sos pelatti														
sos pieczarkowy	X						X							
sos soczewicowy										X				
sos słodko- kwaśny														
tzatziki							X							
wiśniowy														
vinegret											X			
NAPOJE														
koktajl bananowy							X							
koktajl brzoskwiński														
koktajl truskawkowy							X							
koktajl truskawkowy wegański													*	
koktajl z pieczonych jabłek														
kompot truskawkowy														
kompot wiśniowy														
woda imbirowa														
sok burak-jabłko														
sok marchew-seler-jabłko										X				
sok ogórek-jabłko														
sok pomarańczowy														
sok pomarańcza-jabłko-banan														
sok pomarańcza-marchew														
sok z marchwi														
DESERY														
fit granola	X						X	X					*	
ciasto marchwiowe	X												*	
cinnamon rolls	X						*							
crumble gruszkowo - jabłkowe								X						
crumble z owocami	X													
muffin	X							X						
pączki pieczone	X						*	X						
pudding jaglany z truskawkami						X								
pudding jaglany z musem czekoladowym	*					X								
tapioka z wiśniami														
tropikalna chia														
szarlotka jaglana														
DODATKI														
czekolada	*						X							
hummus											X			
kasza gryczana														
kasza jaglana														
kawa (czarna)														
mleko uht 3,2%							X							
mleko sojowe						X								
pieczony seler										X				
pieczone ziemniaki														
ryż pełnoziarnisty														

x - oznacza zawartość danego alergen; * - może zawierać śladowe ilości