

SZCZEGÓŁOWY WYKAZ  
SKŁADNIKÓW WRAZ Z  
UWZGLĘDNIENIEM ALERGENÓW W  
RESTAURACJI PORA, DIETLA 31,  
KRAKÓW 2026

## **LISTA ALERGENÓW**

### **wg Rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady ( UE) Nr 1169/2011 w odniesieniu do składników obecnych w środkach żywności**

1. Zboża zawierające gluten ( pszenica, jęczmień, żyto, owies, orkisz, kamut i inne produkty)
  - np. chleb, makarony, ciasta, sosy z zagęszczaczami mącznymi
2. Skorupiaki (np. krewetki, homary, kraby)
  - często występują w kuchni azjatyckiej, mrożonkach
3. Jaja
  - obecne w ciastach, makaronach, majonezie, niektórych sosach
4. Ryby
  - wędzone ryby, konserwy rybne, sosy rybne
5. Orzeszki ziemne
  - masło orzechowe, batony, przekąski
6. Soja
  - tofu, mleko sojowe, produkty wegańskie
7. Mleko (łącznie z laktozą)
  - nabiał, sery, jogurty, masło, produkty z dodatkiem mleka
8. Orzechy (drzewne)
  - migdały, orzechy laskowe, włoskie, nerkowca, pekan, brazylijskie, pistacje, makadamia
  - ciasta, kremy, batony
9. Seler
  - zupy, sosy, przyprawy, gotowe dania
10. Gorczyca
  - musztarda, sosy, przyprawy
11. Nasiona sezamu

- pieczywo (np. bułki z sezamem), tahini, hummus
12. Dwutlenek siarki i siarczyny ( w stężeniu powyżej 10mg/kg lub 10mg/l)
- wina, suszone owoce, konserwy, przetwory
13. Łubin
- mąka łubinowa, produkty bezglutenowe i wegańskie
14. Mięczaki
- ośmiornice, małże, kalmary, ślimaki

## **SPIS TREŚCI**

1. Awanturka
2. No english
3. Proziak
4. Avo muffin
5. Tortilla roja
6. Benedykty
7. Słodka robota
8. Sernik baskijski

## 1. AWANTURKA

- **jajko** na miękko, szczypiorek
- **chleb** pszenny z Breaking Bread
- ogórki zielone
- crispy chilli (czosnek, cebulka dymka, papryka gochugaru, płatki chilli, **orzeszki ziemne, sezam, imbir, sos sojowy jasny, sos sojowy ciemny, ocet ryżowy, mirin**)
- pate z makreli (**masło, serek Philadelphia, makrela wędzona, sól**)
- oliwa koperkowa (olej, szpinak, koperek)

## 2. NO ENGLISH

- klopsiki wieprzowe (łopatka wieprzowa, bułka tarta, **mleko**, pieczarki, boczek, cebula, czosnek, pietruszka, sos worcestershire, **jajko**, koper włoski, kumin, garam masala, pieprz, sól)
- sos worcestershire (**sardele**, cukier, sól, cebula, czosnek, ocet)
- garam masala (kmin rzymski, kolendra, pieprz czarny, kardamon, liść laurowy, goździki, cynamon, pieprz cayenne, gałka muszkatowa)
- **jajko** sadzone (smażone na **maśle**)
- 0.5 szt. stostowany shokupan (**mleko w proszku**, mleko bez laktozy, **jajka, masło, mąka**, drożdże)
- fasola jaś
- sos pomidorowy (guanciale, szalotka, czosnek, pomidory, syrop klonowy, ocet jabłkowy, papryka, goździki, gałka muszkatowa, bulion drobiowy, olej rzepakowy)
- boczek
- sałatka (pomidor, piklowana szalotka, liofilizowana malina, olej koperkowy, sól, pietruszka, sos winegret)
- winegret (olej koperkowy, ocet balsamiczny, ocet jabłkowy)
- olej koperkowy (olej, szpinak, koperek)
- smażone ziemniaki - frytura mieszanka olei
- przyprawa do ziemniaków (pieprz kolorowy, czosnek, papryka, sól, zatar)
- zatar (tymianek, **sezam**, sumak, koper, kumin, oregano, papryka)

### 3. Proziak

- 2 **jajka** w koszulce
- labneh - **serek jogurtowy** (oliwa z oliwek)
- bób
- fasola szparagowa mamut w occie winnym
- 'nduja
- miód
- piklowana szalotka
- palone **masło** z garam masala
- garam masala: kmin rzymski, kolendra, pieprz czarny, kardamon, liść laurowy, goździki, cynamon, pieprz cayenne, gałka muskatołowa
- świeże zioła (mięta, kolendra, pietruszka, koperek)
- olej koperkowy (olej, szpinak, koperek)
- proziak - flat bread (ziemniaki, **maślanka**, **śmietana**, drożdże, mąka pszenna, semolina), masło ( śladowe ilości laktozy)

### 4. AVO MUFFIN

- pół awokado
- sól maldon (gruboziarnista)
- oliwa koperkowa (olej, szpinak, koperek)
- puder pietruszkowy
- sos holenderski - francuski sos (**żółtka**, **białe wino**, **masło**, **ocet winny**)
- **łosoś** 100g (solanka cukier:sól (3:2), wędzony w drewnie wiśniowo – bukowym)
- muffin (**mąka pszenna**, drożdże, oliwa, **mleko**, sól, cukier)

## 5. TORTILLA ROJA

- tortilla ziemniaczana (ziemniaki confitowane w oleju, cebula, **jajka, żółtko pasteryzowane, sól**)
- domowa harrisa (pasta z chilli, papryka, kminek, kumin, nasiona kolendry, pomidory)
- sałatka (ogórek, pomidor, rzodkiewka, szpinak, szczaw, mizuna)
- winegret (olej koperkowy, ocet balsamiczny, ocet jabłkowy)
- olej koperkowy (olej, szpinak, koperek)
- biały **ser** feta

## 6. BENEDYKTY

- muffin (**mąka pszenna**, drożdże, oliwa, **mleko**, sól, cukier)
- boczek
- 2 **jajka** w koszulce
- sos holenderski - francuski sos (**żółtka, białe wino, masło**, ocet winny)
- przyprawy (koperek, papryka wędzona, togarashi, chimichuri)
- togarashi (chilli, skórka z mandarynki, imbir, **sezam biały, sezam czarny**, turzycza morska, **gorczyca**)
- chimichurri (pietruszka, czosnek, cebula, chilli, oliwa, ocet winny, oregano, pieprz)
- szczypiorek

## 7. SŁODKA ROBOTA

- gofry (**jajka, mleko, śmietana 18%, mąka pszenna**, cukier, proszek do pieczenia, **masło**)
- dżem rabarbarowy (malina, rabarbar)
- namelaka biała czekolada (**śmietana 30%, mleko, biała czekolada**, żelatyna)
- budyń czekoladowy (**mleko, śmietana 30%, mąka pszenna, żółtko, czekolada mleczna, masło**, cukier)
- kruszonka czekoladowa (**mleko w proszku, mąka**, skrobia kukurydziana, cukier, sól, **masło**, kakao)
- syrop sosnowy (cukier, pędy sosny)
- mięta

## 8. SERNIK BASKIJSKI

- masa serowa (**serek Philadelphia**, cukier, **śmietanka 30%**, **serek mascarpone**, **jajko**, **mąka pszenna**, pasta waniliowa)
- pasta waniliowa: syrop glukozowy, syrop cukru inwertowanego, syrop fruktozowy, aromat, ekstrakt sproszkowanej skórki wanilii, skrobia modyfikowana, barwnik E160a, może zawierać **jaja**, **mleko**, **orzechy**,
- kruchy spód (**masło**, **mąka pszenna**, mąka migdałowa, cukier, **jajko**, sól)

### Opcje bez laktozy:

- No english w wersji bez shokupana i bez klopsów
- Tortilla Roja w wersji bez fety
- Awanturka w wersji bez makreli

### Opcje bez mięsa:

- Słodka robotka
- Tortilla roja

### Opcje bez glutenu:

**BRAK OPCJI W 100% NIE ZAWIERAJĄCYCH GLUTENU, ŚLADOWE ILOŚCI SĄ W KAŻDYM ŚNIADANIU**

- Ew. awanturka bez pieczywa (nadal posiada śladowe ilości)
- Ew. avo muffin bez muffina (nadal posiada śladowe ilości)

### Opcje bez orzechów:

- Awanturka z wyłączeniem crispy chilli
- No english z wyłączeniem zataru
- Proziak
- Avo muffin
- Tortilla roja
- Benedykty z wyłączeniem togarashi
- Słodka robotka