

## Śniadanie

80zł

W zestawie:

1

### Napój do wyboru

Herbata, kawa, świeżo wyciskane soki (woda serwowana bez limitu)

Witamina C i Foliiany  
2

### Zielony starter NAMI

- **Duży talerz sezonowych warzyw z dodatkiem sosu vinaigrette, ziaren i ziół**  
Sałata, pomidor, ogórek, seler, awokado, papryka, kalarepa, oliwki, limonka, oliwa, puder ziołowy
- **Domowa pasta w zależności od dnia tygodnia**  
Hummus / pasta bakłażana / guacamole / muhamarra / baba ghanoush
- **Domowe ubite masło**

~ 326 kcal • Białko 4,55 g • Węglowodany 14,76 g • Tłuszcze 29,03 g • Błonnik 5,15 g

3

### Pieczyczo do wyboru

zwykłe / bezglutenowe

~ 141 kcal • Białko 3,67 g • Węglowodany 30,75 g • Tłuszcze 0,83 g

Do wyboru

Witamina 12 i Selen  
1

### Śniadanie polskie

Domowa wędlina, pstrąg wędzony na miejscu, twarożniki, ogórek małosolny, ser Koryciński, 2 jajka sadzone lub jako jajecznica + mini sałatka

~ Kcal 595 • Białko 53 g • Węglowodany 5 g • Tłuszcze 41 g • Błonnik 2 g

Witamina 12 i Foliiany  
2

### Dutch Baby na słono

Mus chrzanowy, jajka w koszulce, piklowany burak, łosoś wędzony, piklowana cebula, sos chimichurri

~ Kcal 510 • Białko 30 g • Węglowodany 20 g • Tłuszcze 34 g • Błonnik 3 g

Witamina C i B12  
3

### Dutch Baby na słodko

Skyr waniliowy, świeże sezonowe owoce

~ Kcal 260 • Białko 12 g • Węglowodany 30 g • Tłuszcze 8 g • Błonnik 3 g

Witamina D i B12  
4

### Jajka po turecku

2 jajka w koszulce, ziołowy labneh, tofu marynowane w kimchi, piklowana cebula, mix świeżych ziół i ziaren, oliwa chili z ziołami, awokado

~ Kcal 520 • Białko 28 g • Węglowodany 18 g • Tłuszcze 38 g • Błonnik 4 g

Witamina E i Omega-3  
5

### Smoothie bowl

Nasiona chia z mlekiem kokosowym, domowa granola i masło orzechowe, jeżyny, maliny, skyr naturalny

~ Kcal 480 • Białko 18 g • Węglowodany 45 g • Tłuszcze 25 g • Błonnik 10 g

Kwas foliowy i Żelazo  
6

### Śniadaniowy falafel

Falafel, humus buraczany, sos vierge z pomidorami, kiszony szparag, ser feta

~ Kcal 600 • Białko 20 g • Węglowodany 50 g • Tłuszcze 32 g • Błonnik 12 g

Witamina C i A  
7

### Zielona szakszuka

2 jajka w koszulce, ziemniaczana foccacia, feta lub tofu, baza szpinakowo-paprykowa ze szaragami, mix ziół i ziaren

~ Kcal 430 • Białko 22 g • Węglowodany 38 g • Tłuszcze 20 g • Błonnik 7 g