

Zupy

1.

Zupa dnia

Sezonowe, świeże składniki

29 zł

2.
Witamina A i Fosfor

Zupa rybna na wywarze z ryb i owoców morza

warzywa sezonowe, świeże zioła

~ Kcal 378 • Białko 14,47 g • Węglowodany 23,09 g • Tłuszcze 19,32 g • Błonnik 6,44 g

38 zł

Przystawki

1.
Magnez i Mangan

Pielmieni z pstrągiem i ricottą

Koper włoski, cukinia, maślanka, sos z wędzonej makreli

~ Kcal 259 • Białko 15,73 g • Węglowodany 19,25 g • Tłuszcze 9,24 g • Błonnik 2,8 g

36 zł

2.
Witamina A i E

Pieczone warzywa korzeniowe

Jogurt naturalny, feta, aioli szczypiorkowe, wiśniowe coulis

~ Kcal 275 • Białko 7,13 g • Węglowodany 14,14 g • Tłuszcze 21,91 g • Błonnik 4,2 g

34 zł

3.
Foliany i żelazo

Tatar z buraka

Zakwas z buraka, marynowane jabłko, żółtko, słonecznik

~ Kcal 237 • Białko 6,21 g • Węglowodany 13,7 g • Tłuszcze 18,05 g • Błonnik 2,97 g

32 zł

4.
Foliany i Mangan

Ziemniaki z ogniska

jarmuż, sos berneński z maślanką, wędzona scamorza

~ Kcal 428 • Białko 10,6 g • Węglowodany 24,9 g • Tłuszcze 31,6 g • Błonnik 2,7 g

36 zł

5.
Witamina E i C

Oliwki Kalamata

Zielone pesto

~ Kcal 210 • Białko 2,06 g • Węglowodany 5,44 g • Tłuszcze 19,56 g • Błonnik 1,08 g

20 zł

6.

Ser dnia

Wybór naszego szefa kuchni, zawsze świeży i pełen charakteru

32 zł

7.

Domowe pieczywo

Świeżo wypiekane na miejscu, podawane z kremowym masłem

12 zł

Sałatki

**Sałatka NAMI** **32 zł**

Sałaty, warzywa sezonowe, kiszonki, ziarna, zioła, vinegrette, domowy krakers
 ~ Kcal 247 • Białko 9,66 g • Węglowodany 21,37 g • Tłuszcze 15,65 g • Błonnik 10,11 g

**Pstrąg wędzony drewnem owocowym****+8 zł**

~ Kcal 103 • Białko 16,1 g • Węglowodany 0 g • Tłuszcze 4,62 g • Błonnik 0 g

**Pstrąg pieczony z cytryną i tymiankiem****+16 zł**

~ Kcal 130 • Białko 25,92 g • Węglowodany 0 g • Tłuszcze 2,84 g • Błonnik 0 g

**Grillowana pierś z kurczaka kukurydzianego****+16 zł**

~ Kcal 142 • Białko 16,74 g • Węglowodany 0 g • Tłuszcze 8,37 g • Błonnik 0 g

Dania główne

**Policzki wołowe****72 zł**

Kapusta z kaszą i grzybami, kluski ziołowe, sos musztardowy
 ~ Kcal 450 • Białko 40,51 g • Węglowodany 31,48 g • Tłuszcze 17,23 g • Błonnik 3,01 g

**Noga z kaczki****76 zł**

Pierogi wiśniowe, okrasa z buraka, puree z kiszonej kapusty i kimchi, demi glaze
 ~ Kcal 461 • Białko 17,64 g • Węglowodany 19,54 g • Tłuszcze 34,93 g • Błonnik 1,69 g

**Filet z pstrąga****74 zł**

Puree z chrzanu i ziemniaka, rybna solanka z jogurtem, świeże zioła z kwaśną śmietaną
 ~ Kcal 304 • Białko 31,4 g • Węglowodany 20,7 g • Tłuszcze 9,02 g • Błonnik 2,39 g

**Pieczony filet z Halibuta****82 zł**

Marynowana kapusta, konfitowane ziemniaki, sos tatarski z porem i jabłkiem, sos porowy na białym winie
 ~ Kcal 469 • Białko 33,69 g • Węglowodany 35,4 g • Tłuszcze 18,53 g • Błonnik 4,76 g

**Gratin z ziemniaka, selera i pietruszki** **48 zł**

kiszony seler, marynowane jabłko, wegetariański demi glaze z pieczonym jabłkiem
 ~ Kcal 292 • Białko 8,54 g • Węglowodany 27,87 g • Tłuszcze 18,65 g • Błonnik 10,11 g

**Otwarty gołąbek z kapusty** **44 zł**

Ryż brązowy z pistacjami, kasztanami i żurawiną, kiszonki, sos z pomidorów, oliwi szczypiorkowe
 ~ Kcal 260 • Białko 6,61 g • Węglowodany 40,1 g • Tłuszcze 9,84 g • Błonnik 4,33 g

**Zielone risotto** **48 zł**

Szparagi, seler
 ~ Kcal 445 • Białko 15,19 g • Węglowodany 56,54 g • Tłuszcze 17,88 g • Błonnik 7,77 g

Desery

Witamina A i Selen
1.

Fondant czekoladowy

36 zł

Lody z maślanki, sos wiśniowy

~ Kcal 547 • Białko 10,87 g • Węglowodany 33,22 g • Tłuszcze 40,77 g • Błonnik 0,88

Witamina A i B2
2.

Tarta mango

38 zł

Pianka kokosowa, lody limonkowe

~ Kcal 545 • Białko 13,52 g • Węglowodany 27,17 g • Tłuszcze 42,33 g • Błonnik 3,92

Witamina A i B2
3.

Lody dnia

34 zł

Kruszonka, coulis, owoce sezonowe

~ Kcal 525 • Białko 13,01 g • Węglowodany 51,88 g • Tłuszcze 30,11 g • Błonnik 2,97