

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

~ Kcal 755 • Białko 49 g • Węglowodany 25.9 g • Tłuszcze 50.2 g • Błonnik 0.5 g

Witamina 12 i Foliiany
2

Dutch Baby na słono

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

~ Kcal 528 • Białko 39.2 g • Węglowodany 30.1 g • Tłuszcze 27.5 g • Błonnik 2.3 g

Witamina C i B12
3

Dutch Baby na słodko

Skyr waniliowy, świeże sezonowe owoce

~ Kcal 342 • Białko 23.4 g • Węglowodany 34.5 g • Tłuszcze 12.2 g • Błonnik 3.6 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 566 • Białko 26.4 g • Węglowodany 17.7 g • Tłuszcze 44.8 g • Błonnik 4.8 g

Witamina E i Omega-3
5

Smoothie bowl

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

~ Kcal 467 • Białko 15.1 g • Węglowodany 38.5 g • Tłuszcze 29.6 g • Błonnik 13.3 g

Kwas foliowy i żelazo
6

Śniadaniowy falafel

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

~ Kcal 504 • Białko 19.3 g • Węglowodany 41.3 g • Tłuszcze 31.0 g • Błonnik 5.6 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 376 • Białko 23.9 g • Węglowodany 35.7 g • Tłuszcze 16.8 g • Błonnik 6.1 g