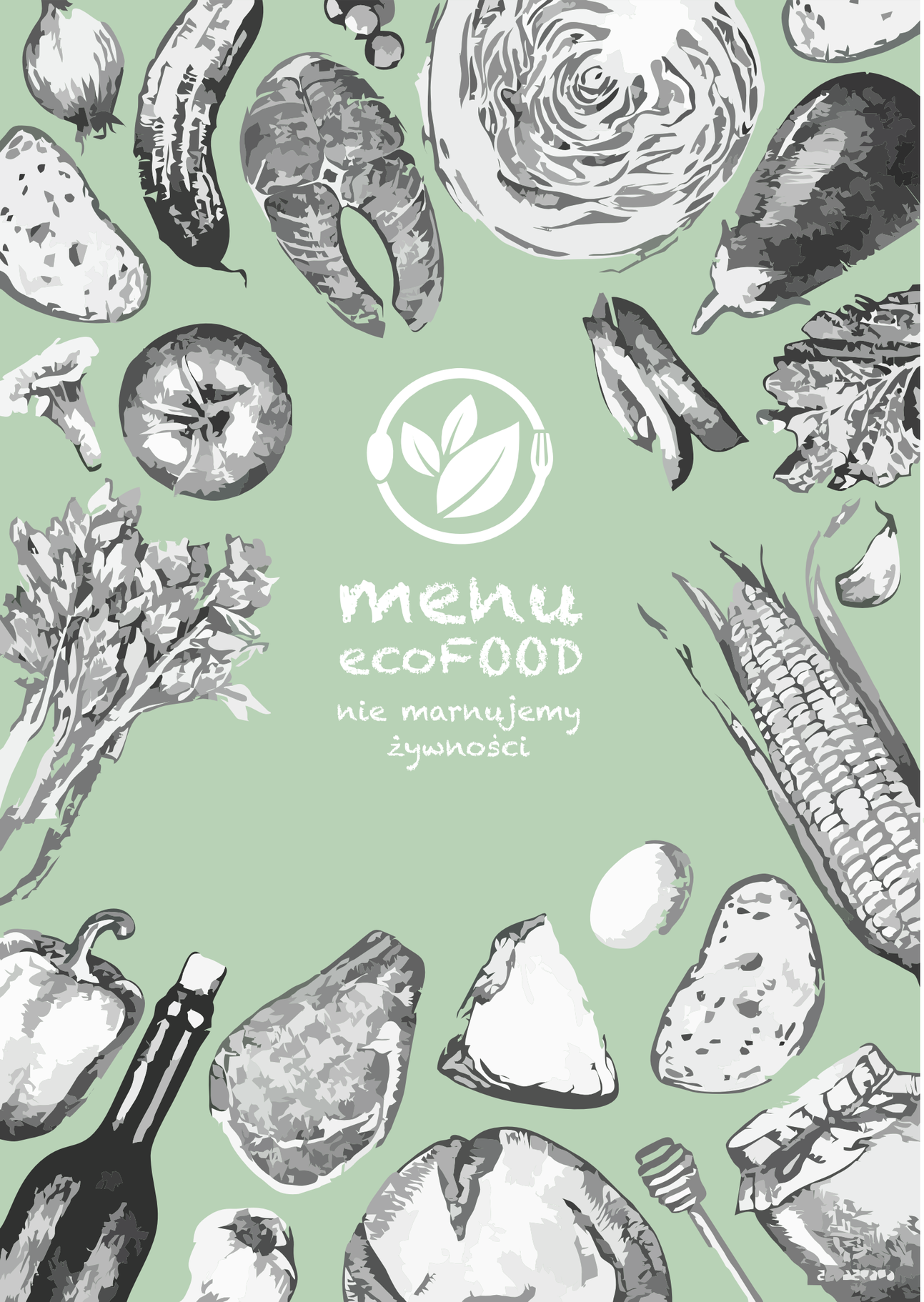
menu
ecoFOOD
nie marnujemy żywności

menu
ecoFOOD
nie marnujemy żywności

Współfinansowane przez **Unię Europejską**
w ramach HaDEA.A.2.2. EUHealth/SMP Food



menu ecoFOOD

przystawki

	S	M	L
kanapka z wędzonką: 1	12 PLN	14 PLN	16 PLN
sałatka z sosem vinegret: 2	16 PLN	19 PLN	23 PLN
naleśniki ze szpinakiem: 3	10 PLN	16 PLN	21 PLN

vege

dania główne

	S	M	L
pierogi z dziczyzną: 4	18 PLN	24 PLN	33 PLN
kaczka faszerowana: 5	21 PLN	27 PLN	35 PLN
gołąbki z kaszą gryczaną: 6	13 PLN	21 PLN	33 PLN

vege

desery

	S	M	L
sernik z białą czekoladą: 7	12 PLN	16 PLN	21 PLN
naleśniki z twarogiem: 8	10 PLN	14 PLN	23 PLN
deser chia: 9	12 PLN	17 PLN	20 PLN

vegan

szczegółowy opis dań:
przystawki: kanapka z wędzonką **1**: strony 2-3, sałatka z sosem vinegret **2**: strony 4-5, naleśniki ze szpinakiem **3:** strony 6-7; **dania główne:** pierogi z dziczyzną **4**: strony 8-9, kaczka faszerowana **6**: strony 10-11, gołąbki z kaszą gryczaną **6**: strony 12-13; **desery:** sernik z białą czekoladą **7**: strony 14-15, naleśniki z twarogiem **8**: strony 16-17, deser chia **9**: strony 18-19

kanapka z wędzonką 1

Kanapka z wędzonką jest jednym z najpopularniejszych dań, które śmiało można nazwać klasyką kulinarną. Kanapki dają nam szeroki wybór smaków i możliwości kombinacji składników. Możemy eksperymentować z różnym rodzajem chleba, bułek i dodatkami takimi jak wędlina, ryby, mięsa, sery warzywa a nawet owoce. Mamy również możliwość wyboru zdrowych składników, takich jak pełnoziarniste pieczywo, warzywa czy chude mięso, co czyni kanapki doskonałym rozwiązaniem dla osób dbających o zdrową i zrównoważoną dietę.

Z salonów pod strzechy, czyli historia polskiej kanapki.
Już w średniowieczu pajda chleba zastępowała talerz. Kładziono na niej kawałek pieczeni, a mięsny sos wnikał w pieczywo. Na przełomie XIX i XX wieku kanapki były w Polsce elegancką nowością. W czasie II Wojny Światowej, gdy brakowało wszystkiego liczyła się umiejętność przyrządzania posiłku z najprostszych składników. Po wojnie kanapki na stałe zagościły w polskich domach, biurach i szkolnych plecakach.

Schab wędzony został poddany starannemu i tradycyjnemu na Podlasiu procesowi wędzenia. Naturalne przyprawy oraz sama metoda wędzenia nadają mięsu unikalny smak i aromat. Ważna zaleta schabu jest duża zawartość białka(25g/100g), najbardziej sycącego składnika żywieniowego, który przeciwdziała utracie masy mięśniowej w stosowaniu diety u osób odchudzających się czy też wyniszczonych ciężkimi chorobami, jak i wspomaga jej regeneracje po bardzo ciężkim wysiłku.

Pomidor jest szczególnie polecany dla ludzi mających aktywny tryb życia. Drugim ważnym warzywem w proponowanej kanapce jest **ogórek** ẃ jest on bogaty w przeciwutleniacze oraz kukurbitacyny ẃ substancje, które chronią przed rozwojem raka prostaty i trzustki. Ogórek zawiera wiele antynowotworowych substancji, takich jak flawonidy, między innymi fisetin, luteine i kwas kawowy. Ponadto ogórek zawiera dużo wody ẃ prawie 97%, dzięki czemu pomoże ugasić pragnienie w upalny dzień ẃ polecany jest osobom z nadciśnieniem i chorobami serca, gdyż ogórek dodatkowo zawiera potas, który wspomaga prace serca i reguluje ciśnienie krwi. Poza tym ma działanie moczopędne, dlatego poleca się go w chorobach nerek i infekcjach układu moczowego, a także pomaga oczyścić organizm z toksyn. Ogórek należy do grupy warzyw zasadotwórczych, tzn. takich, które odkwaszają organizm. W związku z tym między innymi po te warzywa powinny sięgać osoby, które zmagają się z częstymi infekcjami, mają mało energii, czują się zmęczone, maja problemy z koncentracją i pamięcią, a także pogorszył się stan ich cery, ponieważ są to objawy sugerujące zakwaszenie organizmu. W diecie na zgagę warzywo to zapobiega nadmiernemu wytwarzaniu kwasu solnego w żołądku; indeks glikemiczny ogórka jest niski i wynosi 15, w związku z tym mogą włączyć go do swojej diety osoby chore na cukrzycę; Ogórek ma niską wartość energetyczna (15kcal/100), w związku z tym mogą po niego sięgać osoby odchudzające się. Kolejnym warzywem w naszej kanapce jest **papryka** - jest ona źródłem witaminy C; silnych przeciwutleniaczy, które chronią organizm przed szkodliwym działaniem wolnych rodników. Zawarty w papryce likopen wychwytuje wolne rodniki. Papryka dostarcza także sporo witamin z grupy B, potas, fosfor, żelazo i magnez. Witaminy C, A i E hamują starzenie się, wzmacniają odporność, poprawiają kondycję naczyń krwionośnych, osłabiają szkodliwe działanie złego cholesterolu. Kolejnym warzywem jest **sałata karbowana**, która zawiera luteinę i zeaksantynę ẃ silne przeciwutleniacze, które chronią przed zwyrodnieniem plamki żółtej. Dostarcza także antynowotworowych indoli, kwasu foliowego i wit. B wzmacniających system nerwowy, ma także wit. E, C, potas, żelazo, manganian magnezu, kwasy organiczne.

porcja mała S — 12 PLN



waga: 130 g
wartość energetyczna w 100 g: 772 kJ / 185 kcal
wartość energetyczna w porcji: 1 004 kJ / 240 kcal
składniki odżywcze w 100g: tłuszcz: 4,3 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone: 1,8 g; węglowodany: 28,8 g, w tym cukry: 1,6 g; białko: 8,5 g; błonnik: 1,3 g; sól: 0,9 g
składniki odżywcze w porcji: tłuszcz: 5,6 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone: 2,3 g; węglowodany: 37,4 g, w tym cukry: 2,1 g; białko: 11 g; błonnik: 1,7 g; sól: 1,2 g
alergeny: nabiał, gluten w bułce
skład: **kajzerka**, pomidor, ogórek, papryka, sałata karbowana, schab wędzony, serek śmietankowy, śmietana, sól i pieprz

porcja średnia M — 14 PLN



waga: 210 g
wartość energetyczna w 100 g: 743 kJ / 178 kcal
wartość energetyczna w porcji: 1 560 kJ / 374 kcal
składniki odżywcze w 100g: tłuszcz: 3,2 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone: 1,4 g; węglowodany: 28,5 g, w tym cukry: 4,1 g; białko: 8,4 g; błonnik: 2,3 g; sól: 0,8 g
składniki odżywcze w porcji: tłuszcz: 6,7 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone: 2,9 g; węglowodany: 59,8 g, w tym cukry: 2,1 g; białko: 8,6 g; błonnik: 4,8 g; sól: 1,7 g
alergeny: nabiał, gluten w bułce
skład: **bułka ziemniaczana**, pomidor, ogórek, papryka, sałata karbowana, schab wędzony, serek śmietankowy, **chrzan świeży**, śmietana, sól i pieprz

porcja duża L — 16 PLN



waga: 260 g
wartość energetyczna w 100 g: 788 kJ / 189 kcal
wartość energetyczna w porcji: 1 004 kJ / 240 kcal
składniki odżywcze w 100g: tłuszcz: 4,3 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone: 1,9 g; węglowodany: 27,3 g, w tym cukry: 3,9 g; białko: 9,6 g; błonnik: 2,2 g; sól: 0,8 g
składniki odżywcze w porcji: tłuszcz: 11,2 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone: 4,9 g; węglowodany: 71,0 g, w tym cukry: 2,1 g; białko: 10,1 g; błonnik: 5,7 g; sól: 2,1 g
alergeny: nabiał, gluten w bułce
skład: **bułka pszenna**, pomidor, ogórek, papryka, sałata karbowana, schab wędzony, serek śmietankowy, **chrzan świeży**, śmietana, **ser koryciński**, sól i pieprz

sałatka z sosem vinegret 2

Sałatka z sałaty lodowej z sosem winegret to prosty i szybki przepis na przepyszną przekąskę. Przygotowanie tego dania należy rozpocząć o przyrządzenia słynnego sosu. Jego składniki bazowe to świeżo wyciśnięty sok z cytryny, musztarda, oliwa z oliwek oraz tradycyjne przyprawy, takie jak sól i świeżo zmielony pieprz. Aby dodać do niego odrobinę słodyczy, można go opcjonalnie wzbogacić o łyżeczkę jasnego miodu. Nieodłącznymi składnikami tej lekkiej sałatki są ogórki i pomidory. W prezentowanej wersji zostały dodane także zielone oliwki, kukurydza, ser koryciński w wersji M, feta w wersji M oraz kurczak ŵ w wersji M i L.

Historia sałaty z sosem winegret sięga 1470 roku, ponieważ z tego właśnie okresu pochodzi traktat, który zawiera przepisy na sałaty z sosem. Za ojczyznę tego dania traktuje się Francję ŵ a winegret po francusku znaczy: po prostu **ocet**.

Głównym składnikiem jest **miks sałat z rukolą**. Zalety jedzenia mieszanki sałat są liczne ŵ po pierwsze sałaty są bogate w witaminy i minerały, takie jak wit. C, wit K, kwas foliowy, żelazo i wapń. Jedzenie mieszanki sałat może pomóc w utrzymywaniu zdrowych kości, poprawę działania układu odpornościowego i zapobieganiem chorobom serca. Po drugie, mieszanka sałat może być dobrym źródłem błonnika, który pomaga w utrzymywaniu prawidłowej pracy jelit i zapobiega zaparciom. Błonnik może również pomóc w utrzymywaniu zdrowej wagi, ponieważ daje uczucie sytości i zmniejsza apetyt. Trzecim argumentem za jedzeniem sałat, jest utrzymywanie skóry w dobrym zdrowiu. Sałaty są bogate w antyoksydanty, które pomagają w walce z wolnymi rodnikami i zapobiegają starzeniu się skóry.

Jak wcześniej wspomniano, klasycznymi składnikami tego dania są też ogórki i pomidory. Zalety pomidorów i ogórków opisaliśmy w opisie pierwszej przystawki, tj. kanapki z wędzonką.

W wersji M i L dodaliśmy filet z kurczaka. **Pierś z kurczaka** dostarcza do organizmu witaminy, które korzystnie wpływają na samopoczucie, układ pokarmowi i odpornościowy. Są to: Wit B1 ŵ ma działanie antyoksydacyjne oraz wspomagające prace układu nerwowego. Korzystnie wpływa również na układ sercowo - naczyniowy i wzmacnia odporność. Oczywiście ze względu na obecność drobiu, porcja M nie nadaje się już, aby włączyć to danie jako opcja w diecie wegetariańskiej, za to jak najbardziej nadaje się dla osób aktywnych, chorych na cukrzyce, kobietom w ciąży oraz osobom starszym.

Ser koryciński to produkt regionalny z Podlasia, doskonałe źródło Wit. A, która wspomaga tworzenie nowych komórek w tkankach naszego organizmu; Wit. B1, która reguluje funkcje układu nerwowego oraz Wit. B2 wpływającej na stan śluzówek, a jej braki prowadzą między innymi do zmian takich jak zajady wokół ust

Sera feta pochodzenia greckiego jest lekkostrawny - wiele osób nie toleruje laktozy, czyli cukru znajdującego się mleku krowim a prawdziwy ser feta produkowany jest z mleka owczego i jest polecany jest w diecie bezlaktozowej. Zawiera duże ilości białka i wapnia przez co polecany jest w diecie osób zagrożonych osteoporozą, ludzi aktywnych oraz osób starszych, zawiera probiotyki oraz kwas foliowy, dzięki czemu jest ko faktorem wielu procesów metabolicznych. Może zapobiegać zawałom mięśnia sercowego, polecana jest u osób z nadciśnieniem i przewlekle chorych na serce.

Oliwa z oliwek sprawia, że wszystkie witaminy rozpuszczają się w tłuszczach, wiec są lepiej przyswajalne, a sałatka staje się bombą zdrowotną.

porcja mała S — 16 PLN



waga: 360 g

wartość energetyczna w 100 g: 536 kJ / 128 kcal
wartość energetyczna w porcji: 1 608 kJ / 384 kcal

składniki odżywcze w 100g: tłuszcz: 9,4 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone: 3,0 g; węglowodany: 8,1 g, w tym cukry: 4,4 g; białko: 4,4 g; błonnik: 4,5 g; sól: 0,8 g
składniki odżywcze w porcji: tłuszcz: 28,2 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone: 9,1 g; węglowodany: 24,3 g, w tym cukry: 13,2 g; białko: 13,2 g; błonnik: 13,5 g; sól: 2,4 g

alergeny: nasiona sezamu, gorczyca, miód, mleko

skład: mix sałat z rukolą, pomidor, ogórek, **ser koryciński**, kukurydza konserwowa, oliwki zielone, oliwa z oliwek, sól i pieprz; sos vinegret

porcja średnia M — 19 PLN



waga: 400 g

wartość energetyczna w 100 g: 553 kJ / 132 kcal
wartość energetyczna w porcji: 2 212 kJ / 528 kcal

składniki odżywcze w 100g: tłuszcz: 10,2 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone: 1,5 g; węglowodany: 6,5 g, w tym cukry: 2,4 g; białko: 4,8 g; błonnik: 2,3 g; sól: 0,6 g
składniki odżywcze w porcji: tłuszcz: 40,8 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone: 6,0 g; węglowodany: 26,0 g, w tym cukry: 9,6 g; białko: 19,2 g; błonnik: 9,2 g; sól: 2,4 g

alergeny: nasiona sezamu, gorczyca, miód, mleko

skład: mix sałat rukola, pomidor, ogórek, **filet z kurczaka**, kukurydza konserwowa, oliwki zielone, **ser feta**, oliwa z oliwek, sól i pieprz; sos vinegret

porcja duża L — 23 PLN



waga: 470 g

wartość energetyczna w 100 g: 632 kJ / 151 kcal
wartość energetyczna w porcji: 2 970 kJ / 710 kcal

składniki odżywcze w 100g: tłuszcz: 10,8 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone: 1,3 g; węglowodany: 8,5 g, w tym cukry: 2,3 g; białko: 4,9 g; błonnik: 2,2 g; sól: 0,9 g
składniki odżywcze w porcji: tłuszcz: 50,8 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone: 6,1 g; węglowodany: 40,0 g, w tym cukry: 10,8 g; białko: 23,0 g; błonnik: 10,3 g; sól: 4,2 g

alergeny: sezam, gorczyca, miód, mleko, gluten

skład: mix sałat rukola, pomidor, ogórek, **filet z kurczaka**, kukurydza konserwowa, oliwki zielone, **boczek lifilizowany**, **chleb pszenny**, oliwa z oliwek, sól i pieprz; sos vinegret

naleśniki ze szpinakiem

3

vege

Dużą zaletą tej przystawki oprócz bogatego wnętrza jest jego prostota. W klasycznej postaci naleśniki są dobrym źródłem węglowodanów, a także witamin z grupy B (witamina B1, B2 i B3) oraz wapnia, zawierając również nieco pełnowartościowego białka. Warto też zaznaczyć, że każdy rozmiar to **idealna opcja dla wegetarian**.

Pierwsze informacje, które opisywały ciasto podobne do dzisiejszych naleśników pochodzą od greckiego komediopisarza Kratinosa w Atenach IV w. p.n.e. i to właśnie takie ciasto opisał on w jednym ze swoich dzieł. Różne wersje naleśników były popularne w europejskich krajach. Różnorodność ciast naleśnikowych powoduje, że każda kompozycja składników tworzy nowy smak i tym samym nowy przepis.

Dlaczego warto jeść **zielone warzywa**?

Kiedy mowa o kolorach w kuchni, zdecydowanie warto grać w zielone. Warzywa w tym kolorze, takie jak **szpinak**, to propozycje kulinarne uznawane za jedne z najdoskonalszych. Zawierają one całą masę cennych dla naszego organizmu składników = witamin i związków mineralnych. Oprócz tego, zielone dary natury to bogactwo błonnika, luteiny, kwasu foliowego, witaminy C i chlorofili. Oczywiście ważna tu jest także wyjątkowo niska kaloryczność. Szpinak doskonale sprawdzi się w wielu codziennych dietach. Liczne badania naukowe potwierdzają, ze szpinak to doskonały składnik diety antynowotworowej. Warto jednak wspomnieć o przeciwwskazaniach do jedzenia szpinaku, gdyż zawiera kwas szczawiowy, który może wypłukiwać wapń z organizmu, dlatego szpinaku nie powinny jeść osoby, które cierpią na kamicę nerkową. Jednak chroni on też ochrona przed miażdżycą. Szpinak jest źródłem witamin antyoksydacyjnych, takich jak witamina C, E oraz beta karoten. Dzięki tym składnikom, chroni on lipoproteiny LDL przed utlenianiem. Dodatkowo, obniża ciśnienie krwi, dostarczając do organizmu potrzebny potas. Szpinak należy do warzyw, które zawsze znajdują się na liście 'must have' u osób cierpiących na anemie.

Ten zielony **superfood** to prawdziwa skarbnica żelaza. W związku z tym, że jedną z przyczyn anemii właśnie jest niedobór żelaza, regularne spożywanie tego warzywa pomaga w walce z chorobą lub w profilaktyce.

Kolejnym ważnym składnikiem naleśnikowego farszu jest ser feta a jego zalety opisaliśmy w drugiej przystawce, tj. w sałatce z sosem vinegret.

W wersji L dodaliśmy do naleśników sos czosnkowy i sałatkę colesław. **Czosnek** ma działanie bakteriobójcze i przeciwwirusowe, zatem może on być z powodzeniem stosowany w przebiegu infekcji oraz na wzmocnienie odporności. Wpływa pozytywnie również na układ pokarmowy, poprzez zwiększenie wydzielania soków trawiennych, wzmożone przyswajanie składników pokarmowych czy hamowanie nadmiernej fermentacji.

Surówka colesław to świeża, chrupiąca kapusta, cebula oraz marchewka i pyszny kremowy dressing, to niewątpliwie wartościowy dodatek do naleśników.

Kapusta jest zaliczana do warzyw o najniższej zawartości tłuszczu i kalorii, poza tym zawiera duże ilości błonnika, potasu i wit. C. Kapusta ma właściwości przeciwbakteryjne i przeciwutleniające, oczyszczające, wspomagające pamięć, przeciwzapalne, moczopędne, antyseptyczne, gojące, przeciwwrzodowe, tonizujące, wzmacnia odporność, działa przeciwnowotworowo. Ponadto poprawia funkcjonowanie umysłu, zatem jeżeli czujemy duży głód i potrzebna nam energia na dłużej, jest to opcja zdecydowanie dla nas.

porcja mała S

10 PLN



waga: 130 g

wartość energetyczna w 100 g: 514 kJ / 122 kcal
wartość energetyczna w porcji: 668 kJ / 159 kcal

składniki odżywcze w 100g: tłuszcz: 4,2 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone: 1,3 g; węglowodany: 16,6 g, w tym cukry: 1,4 g; białko: 5,1 g; błonnik: 0,6 g; sól: 0,1 g
składniki odżywcze w porcji: tłuszcz: 5,5 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone: 1,7 g; węglowodany: 21,5 g, w tym cukry: 1,8 g; białko: 6,6 g; błonnik: 0,8 g; sól: 0,6 g

alergeny: jaja, mleko, gluten w mące pszennej

skład: mąka pszenna, mleko, jajka, olej rzepakowy, ser feta, pomidory suszone, szpinak świeży, **pomidory koktajlowe**, sól i pieprz

porcja średnia M

16 PLN



waga: 300 g

wartość energetyczna w 100 g: 515 kJ / 124 kcal
wartość energetyczna w porcji: 1 545 kJ / 372 kcal

składniki odżywcze w 100g: tłuszcz: 4,0 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone: 1,2 g; węglowodany: 17,4 g, w tym cukry: 1,3 g; białko: 5,2 g; błonnik: 0,5 g; sól: 0,5 g
składniki odżywcze w porcji: tłuszcz: 12,0 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone: 3,6 g; węglowodany: 52,2 g, w tym cukry: 3,9 g; białko: 15,6 g; błonnik: 1,5 g; sól: 1,5 g

alergeny: jaja, mleko, gluten w mące pszennej

skład: mąka pszenna, mleko, jajka, olej rzepakowy, ser feta, pomidory suszone, szpinak świeży, **bułka tarta**, **pomidory koktajlowe**, sól i pieprz

porcja duża L

21 PLN



waga: 480 g

wartość energetyczna w 100 g: 444 kJ / 106 kcal
wartość energetyczna w porcji: 2 131 kJ / 509 kcal

składniki odżywcze w 100g: tłuszcz: 4,8 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone: 0,9 g; węglowodany: 12,8 g, w tym cukry: 1,9 g; białko: 3,8 g; błonnik: 0,4 g; sól: 0,3 g
składniki odżywcze w porcji: tłuszcz: 23,0 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone: 6,1 g; węglowodany: 61,4 g, w tym cukry: 9,1 g; białko: 18,2 g; błonnik: 1,9 g; sól: 1,4 g

alergeny: jaja, mleko, gluten, miód, gorczyca, sezam

skład: mąka pszenna, mleko, jajka, olej rzepakowy, ser feta, pomidory suszone, szpinak świeży, **bułka tarta**, sól i pieprz; **sos czosnkowy, surówka colesław**

pierogi z dziczyzną 4

Pierogi pozytywnie wpływają na organizm, nasycając go minerałami i witaminami. Do najważniejszych zalet pierogów zaliczamy: wzmocnienie obronne organizmu; szybkie nasycenie dzięki wysokiej wartości odżywczej; pozytywny wpływ na przewód pokarmowy; wpływ na kości i tkankę mięśniową ze względu na zawartość białka, przyśpieszenie procesów metabolicznych w organizmie; poprawa kondycji skóry.

Pierogi przywędrowały do nas z Chin. Na ziemiach polskich pojawiły się około XIII wieku. Legenda głosi, że dotarły do nas za sprawą Biskupa Jacka Odrowąża, który tak zachwycił się nimi w Kijowie, że postanowił pomysł ten przywieźć do Polski. Z początku pierogi podawano jedynie na specjalne okazje i traktowano jako danie odświętne. Takie pierogi przygotowywano w różnych kształtach i wersjach smakowych. Nosiły one także odmienne nazwy, na przykład duże pierogi weselne nazywano kurnikami, a w okresie styczniowego kolędowania podawano koladki, z okazji imienin pieczono słodkie pierożki zwane soczniami i saniazkami, a podczas stypy serwowano pierogi żałobne zwane knyszami.

Pierogi w Polsce odniosły ogromny sukces, na tyle duży, że powstały nawet specjalne restauracje zwane pierogarniami wyspecjalizowane w serwowaniu tego dania na wiele różnych sposobów - od różnego rodzaju ciast stosowanych w produkcji do niezliczonych praktycznie ilości wariantów farszu.

Mięso zwierząt dzikich jest jednym z najmniej kalorycznych. Jest w nim dużo pełnowartościowego białka, będącego źródłem ważnych aminokwasów egzogennych. Zawartość tłuszczu jest tutaj zaskakująco niska - wynosi zaledwie 3g na 100g produktu surowego. Mięso zwierząt łownych jest bardziej ukrwione, mniej otłuszczone i posiada niezwykle niska zawartość cholesterolu - tak korzystny smak jest istotny w profilaktyce i leczeniem chorób serca. Dodatkowo mięso z tego rodzaju stanowi bogate źródło składników mineralnych, przede wszystkim żelaza, fosforu oraz wapnia. Mięso sarny jest szczególnie cenione, ze względu na swoją delikatność i niezwykły aromat. Ważnym dodatkiem w tej potrawie są też grzyby - są one niskokaloryczne, zawierają dużo błonnika a także związki biologicznie aktywne (beta-glukny, chitosany, polifenole i inne), które mogą zapobiegać powstaniu oraz wspomagać leczenie chorób takich jak miażdżyca czy nowotwory.

Dużą **zaletą czosnku** zawartego w potrawie jest działanie bakteriobójcze i przeciwwirusowe, zatem może on być z powodzeniem stosowany w przebiegu infekcji oraz na wzmocnienie odporności. Wpływa pozytywnie również na układ pokarmowy, poprzez zwiększenie wydzielania soków trawiennych, wzmożone przyswajanie składników pokarmowych czy hamowanie nadmiernej fermentacji.

Ważnym dodatkiem do pierogów jest **podgardle wieprzowe**, które jest nie tylko smaczne, ale także zdrowe i pożywne. Wieprzowina jest mięsem o dużej wartości energetycznej. Jest Źródłem pełnowartościowego białka, zawierającego wszystkie niezbędne aminokwasy. Dostarcza również wit. B6, B12, PP, A i D oraz dodatkowo cynk, fosfor, selen i łatwo przyswajalne żelazo. W jej składzie znajdują się także bioaktywne związki, między innymi keratyna. Mięso wieprzowe polecane jest osobom zmagającym się z anemią.

W wersji L dodaliśmy do pierogów sałatkę z **ogórka konserwowego** bogatego w przeciwutleniacze oraz kukurbitacyny, które chronią przed rozwojem raka prostaty oraz trzustki. O zaletach ogórka pisaliśmy szerzej w opisie pierwszej przystawki, tj. kanapki z wędzonką

porcja mała S — 18 PLN



waga: 210 g

wartość energetyczna w 100 g: 811 kJ / 194 kcal
wartość energetyczna w porcji: 1 703 kJ / 407 kcal

składniki odżywcze w 100g: tłuszcz: 9,2 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone: 3,9 g; węglowodany: 18,8 g, w tym cukry: 0,7 g; białko: 8,9 g; błonnik: 0,7 g; sól: 0,1 g
składniki odżywcze w porcji: tłuszcz: 19,3 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone: 8,2 g; węglowodany: 39,5 g, w tym cukry: 1,5 g; białko: 18,7 g; błonnik: 1,5 g; sól: 0,2 g

alergeny: jaja

skład: mąka pszenna, olej, masło, mięso z sarny, podgardle wieprzowe, grzyby suszone, czosnek, sól i pieprz; okrasa z cebuli

porcja średnia M — 24 PLN



waga: 320 g

wartość energetyczna w 100 g: 755 kJ / 181 kcal
wartość energetyczna w porcji: 2 416 kJ / 579 kcal

składniki odżywcze w 100g: tłuszcz: 8,1 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone: 2,8 g; węglowodany: 17,4 g, w tym cukry: 0,6 g; białko: 9,3 g; błonnik: 0,7 g; sól: 0,2 g
składniki odżywcze w porcji: tłuszcz: 26,0 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone: 8,9 g; węglowodany: 55,7 g, w tym cukry: 1,9 g; białko: 29,7 g; błonnik: 2,2 g; sól: 0,6 g

alergeny: jaja

skład: mąka pszenna, olej, masło, mięso z sarny, podgardle wieprzowe, grzyby suszone, czosnek, sól i pieprz; okrasa z cebuli **i boczku**

porcja duża L — 33 PLN



waga: 450 g

wartość energetyczna w 100 g: 641 kJ / 153 kcal
wartość energetyczna w porcji: 2 884 kJ / 688 kcal

składniki odżywcze w 100g: tłuszcz: 6,6 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone: 2,2 g; węglowodany: 15,7 g, w tym cukry: 1,5 g; białko: 7,7 g; błonnik: 0,6 g; sól: 0,4 g
składniki odżywcze w porcji: tłuszcz: 29,7 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone: 9,9 g; węglowodany: 70,6 g, w tym cukry: 6,8 g; białko: 34,6 g; błonnik: 2,7 g; sól: 1,8 g

alergeny: jaja, gorczyca w musztardzie

skład: mąka psz., olej, masło, mięso z sarny, podgardle wieprzowe, grzyby suszone, czosnek, sól i pieprz; okrasa z cebuli i **boczku, surówka z ogórka konserwowego**

kaczka faszerowana

Kaczka - soczysta i zdrowa. Ptak ten uznawany jest za najszlachetniejszy typ drobiu, mimo to nie jest on przez nas jedzony zbyt często. Wiele osób obawia się, że mięso kaczki jest zbyt tłuste, jednak czy te obawy maja pokrycie w rzeczywistości? Okazuje się, że raz na jakiś czas możemy włączyć to mięso do jadłospisu bez obaw o figurę. Mięso z kaczki dostarcza nam bardzo dużą ilość białka, bo 28g na 100g mięsiwa - poza tym, jest to także źródło nienasyconych kwasów tłuszczowych, które mają bardzo dobry wpływ na nasz układ krwionośny. Kacze mięso zawiera również żelazo, które stanowi doskonałą ochronę przed anemią, oraz poprawia nasza ogólna odporność. Ten tym drobiu zawiera także cenne witaminy, które są niezbędne do zachowania dobrego zdrowia, są to: wit z grupy B, wit A, E oraz liczne minerały, między innymi potas, sód, magnez, fosfor, żelazo, cynk, wapń.

Niektóre **źródła podają**, że kaczka została udomowiona mniej więcej 2500 lat temu, w Chinach, następnie jej popularność w kuchni rozszerzyła się na inne rejony świata. Nie ma w tym nic zaskakującego, gdyż każdy kto raz spróbował tego dania wie, że jest to mięsiwo wyjątkowe. Cechuje je przede wszystkim ogromna soczystość, dlatego dobrze przyrządzona kaczka może byś kulinarną gratka dla naszych podniebień.

Kolejnym bardzo ważnym produktem stanowiącym mięsny farsz tego dania jest **mięso z łopatki wieprzowe**j - słynie ono z dużej ilości białka, czyli składnika, który chroni przed utratą masy mięśniowej podczas odchudzania i wspomaga odbudowę po intensywnym treningu. Oprócz tego mięso wieprzowe jest bardzo sycącym składnikiem żywieniowym, który tłumi apetyt na bardzo długo. Omawiany produkt ma niewielką zawartość tłuszczy nasyconych, dlatego jest świetnym wysokobiałkowym dodatkiem do obiadu lub innego posiłku.

Myśląc o kaczce faszerowanej należy też **wspomnieć o żurawinie**, bez której ta potrawa nie miała by tego smaku, za który ją uwielbiamy. Najczęściej spotykane gatunki, to żurawina wielkoowocowa oraz żurawina błotna - obie odmiany są wykorzystywane jako owoce lecznicze. Żurawina pochodzi z Ameryki Północnej i jest odporna na działanie niskich temperatur, stąd też pojawiające się uprawy także w Polsce. Jej owoce są źródłem wielu witamin, soli mineralnych oraz związków biologicznie czynnych takich jak kwasy organiczne, flawony, antocyjany, proantocyjanidyny. Ze względu na bogactwo składników odżywczych oraz substancji aktywnych od wielu lat żurawina jest wykorzystywana jako surowiec w przemyśle farmaceutycznym, kosmetycznym oraz spożywczym. Żurawina, ze względu na swoje działanie przeciwbakteryjne może wspomagać leczenie zapaleniu zarówno kłębuszków i miedniczek nerkowych, moczowodów i pęcherza moczowego, które najczęściej są wywoływane przez bakterie. Preparaty z ekstraktu z żurawiny zawierają związki zakwaszające mocz oraz hamują przyleganie bakterii do powierzchni nabłonka dróg moczowych. Ze względu na dużą zawartość związków fenolowych pochodzenia roślinnego, sok i ekstrakt z żurawiny mogą stanowić także element profilaktyki próchnicy. Pacjenci chorzy na cukrzycę są w grupie podwyższonego ryzyka rozwoju zakażeń dróg moczowych - szczególnie dotyczy to kobiet. Owoce żurawiny w formie suszonej lub soku mają zbyt wysoki indeks glikemiczny, aby zagościć na stałe w diecie cukrzyka, dlatego dla tych osób najlepszym produktem bazującym na żurawiny będzie ekstrakt w formie tabletek lub herbatka bez dodatku cukru. Żurawina jest bogatym źródłem związków fenolowych pochodzenia roślinnego, obniżających ryzyko rozwoju chorób układu krążenia. Ze względu na przeciwzapalną i przeciwutleniającą aktywność polifenoli, mogą one przyczynić się do normalizacji ciśnienia tętniczego.

porcja mała S — 21 PLN



waga: 145 g

wartość energetyczna w 100 g: 1 197 kJ / 286 kcal
wartość energetyczna w porcji: 1 736 kJ / 415 kcal

składniki odżywcze w 100g: tłuszcz: 24,9 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone: 8,4 g; węglowodany: 16,4 g, w tym cukry: 13,8 g; białko: 15,6 g; błonnik: 0,2 g; sól: 0,8 g
składniki odżywcze w porcji: tłuszcz: 36,1 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone: 12,2 g; węglowodany: 23,8 g, w tym cukry: 20,0 g; białko: 22,6 g; błonnik: 0,3 g; sól: 1,2 g

alergeny: jaja

skład: kaczka ze skórą, łopatka wieprzowa, żurawina suszona, jajka, czosnek niedźwiedzi suszony, sól i pieprz; sos żurawinowy

porcja średnia M — 27 PLN



waga: 290 g

wartość energetyczna w 100 g: 950 kJ / 227 kcal
wartość energetyczna w porcji: 2 756 kJ / 659 kcal

składniki odżywcze w 100g: tłuszcz: 17,4 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone: 6,7 g; węglowodany: 18,6 g, w tym cukry: 11,3 g; białko: 10,9 g; błonnik: 0,6 g; sól: 0,7 g
składniki odżywcze w porcji: tłuszcz: 52,0 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone: 18,6 g; węglowodany: 53,9 g, w tym cukry: 32,8 g; białko: 29,6 g; błonnik: 1,7 g; sól: 1,9 g

alergeny: jaja, gluten w grzance

skład: kaczka ze skórą, łopatka wieprzowa, żurawina suszona, jajka, czosnek niedźwiedzi suszony, sól i pieprz; sos żurawinowy, **buraczki zasmażane, grzanka czosnkowa**

porcja duża L — 35 PLN



waga: 420 g

wartość energetyczna w 100 g: 862 kJ / 206 kcal
wartość energetyczna w porcji: 3 620 kJ / 865 kcal

składniki odżywcze w 100g: tłuszcz: 13,6 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone: 4,8 g; węglowodany: 16,9 g, w tym cukry: 8,1 g; białko: 10,6 g; błonnik: 0,8 g; sól: 0,6 g
składniki odżywcze w porcji: tłuszcz: 57,1 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone: 20,1 g; węglowodany: 70,9 g, w tym cukry: 34,0 g; białko: 44,5 g; błonnik: 3,3 g; sól: 2,5 g

alergeny: jaja

skład: kaczka ze skórą, łopatka wieprzowa, żurawina suszona, jajka, czosnek niedźwiedzi suszony, sól i pieprz; sos żurawinowy, **buraczki zasmażane, babka ziemniaczana**

gołąbki z kaszą gryczaną

vege 6

Gołąbki, czyli faszerowane liście kapusty są tradycyjną potrawą w Europie środkowo-wschodniej, ale także cieszy się dużą popularnością w Skandynawii, na Bałkanach czy Kaukazie. To kapuściane danie uważane jest za element Polskiej kuchni, jednak prawda jest taka, że w naszym kraju pojawiły się nieco później niż u naszych wschodnich sąsiadów. W proponowanej przez nas wersji gołąbki zawierają jako farsz kaszę gryczaną, cukinię i paprykę. Mięso zostało tutaj całkowicie wyeliminowane, dzięki czemu **danie jest świetna opcją w diecie wegetarian**.

Do Polski **potrawa ta przywędrowała z Ukrainy** w XIX wieku. Na kresach to danie serwowane jest głównie w trakcie wigilijnej wieczerzy, tylko wtedy przygotowywane jest bez mięsa, z farszem z kaszy gryczanej. Gołąbki cieszyły się ogromną popularnością w Europie głównie ze względu na rozpowszechnioną uprawę białej kapusty. Początkowo farsz zawijany w liście tego warzywa składał się z kaszy gryczanej i ziemniaków, stanowiąc główne danie najuboższych warstw społecznych, z czasem podbiły jednak inne regiony Europy. Wszędzie tam, gdzie dotarła uprawa kapusty, pojawiał się zwyczaj spożywania tej potrawy. Pochodzenie nazwy tego dania jest trudne do wyjaśnienia. Jedna z teorii głosi, że wraz z pojawieniem się tego dania w kuchni Polskiej, zapożyczyliśmy również jego nazwę. Była ona symboliczna, ponieważ w tamtych czasach gołębiom przypisywano takie cechy jak czystość i siła, a gołąbki miały być daniem dodającym energii i wigoru. Z kolei słownik etymologiczny podaje, że nazwa wgołąbki[9] oznaczająca danie z kaszy i siekanego mięsa zawijanych w liść kapusty została zapożyczona od ukraińskiego wyrazu hołubci.

Kluczowym składnikiem tego dania jest **kasza gryczana**. Jest ona bogata w dobrej jakości białko, którego zawartość kształtuje się na poziomie ok. 10-15%. Zawiera w swoim składzie kilka aminokwasów niezbędnych, których nasz organizm sam nie wytwarza, takich jak lizyna czy tryptofan (one nie występują w innych kaszach). Ponadto jest dobrym źródłem błonnika pokarmowego, który wspiera pracę jelit (polecana w zaparciach u osób starszych). W kaszy znajduję się również wiele cennych witamin i składników mineralnych. Pozytywnie na układ nerwowy wpłynie wysoka zawartość Wit B1 oraz PP. Dzięki wysokiej zawartości cennych pierwiastków spożywanie kaszy korzystnie działa na układ odpornościowy czy krwionośny (potas pomaga w nadciśnieniu, a żelazo w anemii). W jej składzie jest również: wapń, żelazo, fosfor, magnez, miedź, cynk, bor, jod. Kasza gryczana nie zawiera glutenu, więc może być spożywana przez osoby chore na celiakię i wyłączające gluten ze swojej diety.

Kolejnym bardzo ważnym składnikiem jest **cukinia**. Zawiera ona potas, żelazo i magnez oraz wit C, K, PP, wit B oraz karoten. Zaletą cukinii jest to, że nie odkładają się w niej metale ciężkie. Ponadto warzywo to odkwasza organizm i pozytywnie wpływa na proces trawienia, dlatego polecana jest przy problemach z nadkwasowością.

Kolejnym składnikiem dania jest **papryka**. Jest ona źródłem witaminy C, skarbnicą silnych przeciwutleniaczy, które chronią organizm przed szkodliwym działaniem wolnych rodników. Zawarty w papryce likopen wychwytuje wolne rodniki. Papryka dostarcza także sporo witamin z grupy B, potas, fosfor, żelazo i magnez, Witaminy C, A i E hamują starzenie się komórek, wzmacniają odporność, poprawiają kondycję naczyń krwionośnych, osłabiają szkodliwe działanie złego cholesterolu, chroniąc przed miażdżycą. Zawarta w papryce kapsaicyna nadaje jej piekący smak, ma działanie rozgrzewające i przeciwbólowe (wykorzystywane w zapaleniach korzonków nerwowych, bólach gośćcowych oraz nerwobólach). Oczyszcza drogi oddechowe łagodząc objawy przeziębienia.

porcja mała S — 13 PLN



waga: 120 g

wartość energetyczna w 100 g: 804 kJ / 192 kcal
wartość energetyczna w porcji: 965 kJ / 230 kcal

składniki odżywcze w 100g: tłuszcz: 1,8 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone: 0,3 g; węglowodany: 38,2 g, w tym cukry: 1,7 g; białko: 7,3 g; błonnik: 3,9 g; sól: 0,1 g
składniki odżywcze w porcji: tłuszcz: 2,2 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone: 0,4 g; węglowodany: 45,8 g, w tym cukry: 2,0 g; białko: 8,8 g; błonnik: 4,7 g; sól: 0,1 g

alergeny: brak

skład: kapusta włoska liście, kasza gryczana prażona, cukinia zielona, papryka, olej, sól i pieprz; sos pomidorowy

porcja średnia M — 21 PLN



waga: 290 g

wartość energetyczna w 100 g: 797 kJ / 191 kcal
wartość energetyczna w porcji: 2 311 kJ /554 kcal

składniki odżywcze w 100g: tłuszcz: 4,4 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone: 2,3 g; węglowodany: 32,4 g, w tym cukry: 1,8 g; białko: 6,6 g; błonnik: 3,7 g; sól: 0,1 g
składniki odżywcze w porcji: tłuszcz: 12,8 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone: 6,7 g; węglowodany: 94,0 g, w tym cukry: 5,2 g; białko: 19,1 g; błonnik: 10,8 g; sól: 0,3 g

alergeny: brak

skład: kapusta włoska liście, kasza gryczana prażona, cukinia zielona, papryka, olej, sól i pieprz; sos pomidorowy, **duszone pieczarki**

porcja duża L — 33 PLN



waga: 370 g

wartość energetyczna w 100 g: 1 085 kJ / 259 kcal
wartość energetyczna w porcji: 4 014 kJ / 959 kcal

składniki odżywcze w 100g: tłuszcz: 6,8 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone: 3,3 g; węglowodany: 39,3 g, w tym cukry: 2,3 g; białko: 10,9 g; błonnik: 2,9 g; sól: 0,1 g
składniki odżywcze w porcji: tłuszcz: 25,1 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone: 12,2 g; węglowodany: 154,4 g, w tym cukry: 8,5 g; białko: 40,3 g; błonnik: 10,7 g; sól: 0,4 g

alergeny: jaja, gluten

skład: kapusta włoska liście, kasza gryczana prażona, cukinia zielona, papryka, olej, sól i pieprz; sos pomidorowy, **duszone pieczarki, kula kuskus**

sernik z białą czekoladą 7

Ogromną zaletą sernika jest jego duża uniwersalność. Jest lubiany przez większość osób, można go przygotować na wiele różnych sposobów, z różnymi dodatkami, jest bardzo sycący. Zazwyczaj sporządza się go bez dodatku tłuszczu, gdyż sam ser zawiera go całkiem dużo. Jest do doskonałą opcja deseru dla wegetarian, a już mała porcja tego deseru syci przez dłuższy okres czasu.

Sernik to **tradycyjne polskie ciasto**. We wczesnej formie stał się popularnym deserem w XIX wieku ẃ zwany był niekiedy plackiem serowym, pieczonym przeważnie na kruchym spodzie albo w stylu wiedeńskim ẃ bez spodu. Sernik wiedeński prawdopodobnie przybył do Polski za sprawą Jana III Sobieskiego. Jednym z najsłynniejszych serników jest bez wątpienia sernik Krakowski ẃ bardzo puszysty, pokryty z góry tradycyjną kratką z ciasta. Innym regionalnym wariantem tego ciasta jest sernik kaszubski ẃ jest on o tyle niespotykany, że do jego wyrobu używa się ziemniaków. W latach 80 XX wieku, w Polsce stał się popularny dwukolorowy sernik Izaura, nazwany na cześć tytułowej bohaterki telenoweli brazylijskiej. W jego przepisie, do połowy masy serowej dodaje się kakao, aby nadać ciemny kolor i osiągnąć efekt dwukolorowego sernika. Na rynku istnieje też wiele modyfikacji klasycznego sernika, jak seromakowiec czy sernik na zimno .

Biały ser to świetne źródło pełnowartościowego białka będącego podstawowym składnikiem krwi, limfy oraz hormonów i enzymów, które biorą czynny udział w wielu procesach życiowych. Twaróg zawiera wapno a także sód, fosfor, potas, wapń, magnez oraz witaminy z grupy A, B, i E. Biały ser to produkt mleczny, który polecany jest do spożycia osobom przebywającym na diecie wegetariańskiej, ponieważ pomaga uzupełnić niedobory witaminy B12 oraz cynku. Jest to o tyle ważne, ponieważ cynk wspomaga prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego, chroni organizm przed szkodliwym działaniem wolnych rodników oraz przed chorobami prostaty i wpływa korzystnie na wygląd skóry, włosów i paznokci. Z kolei witamina B12 wspomaga produkcję czerwonych krwinek, wspiera syntezę serotoniny oraz dopaminy, a także pomaga zmniejszyć zbyt wysoki poziom złego cholesterolu we krwi. Obecna w twarogu witamina A przyśpiesza proces gojenia się ran(osobom po operacjach i zabiegach), wpływa na prawidłowe funkcjonowanie błon komórkowych, wspomaga walkę z wirusami i bakteriami, a także chroni narząd wzroku przed tak zwaną kurzą ślepota. Biały ser to również bardzo dobre źródło pełnowartościowego białka, które jest istotne w diecie kobiet spodziewających się potomstwa, dla sportowców, osób aktywnych, ludzi starszych a także małych dzieci. Inną bardzo ważną substancją znajdującą się w twarogu jest lizyna, czyli aminokwas egzogenny, który zapobiega zmęczeniu, wspomaga koncentrację a także zmniejsza ryzyko występowania miażdżycy oraz nadciśnienia. Twaróg idealny dla cukrzyków oraz osób z nietolerancją laktozy. Twaróg odznacza się niskim indeksem glikemicznym, dlatego też bez obaw może być spożywany przez osoby zmagające się z cukrzycą. W twarogu zawartość laktozy jest stosunkowo niska, dlatego mogą go spożywać osoby z nietolerancją laktozy. Twaróg zawiera wiele ważnych dla zdrowia kwasów tłuszczowych z grupy Omega ẃ 3 i Omega ẃ 6, takich jak : linolowy, linolenowy i oleinowy (substancje wykazujące działanie przeciwzapalne, a także wspomagające proces przyswajania przez organizm witamin rozpuszczalnych w tłuszczach; A, D i E.

Drugim bardzo ważnym składnikiem tego deseru jest **biała czekolada**, która zawiera w sobie wiele witamin: A, D, E, K, Witaminy z grupy B. W jej skład wchodzi także kwas foliowy oraz cenne dla prawidłowego funkcjonowania organizmu minerały: wapń, magnez, żelazo, fosforany, potas.

porcja mała S — 12 PLN



waga: 100 g

wartość energetyczna w 100 g: 1 788 kJ / 428 kcal

wartość energetyczna w porcji: 1 788 kJ / 428 kcal

składniki odżywcze w 100g: tłuszcz: 30,4 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone: 18,4 g; węglowodany: 28,7 g, w tym cukry: 19,5 g; białko: 9,9 g; błonnik: 0,2 g; sól: 0,3 g

składniki odżywcze w porcji: tłuszcz: 30,4 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone: 18,4 g; węglowodany: 28,7 g, w tym cukry: 19,5 g; białko: 9,9 g; błonnik: 0,2 g; sól: 0,3 g

alergeny: jaja, mleko, soja, orzechy arachidowe

skład: twaróg sernikowy mielony, śmietana, jaja, biała czekolada, masło śmietankowe, herbatniki

porcja średnia M — 16 PLN



waga: 150 g

wartość energetyczna w 100 g: 1 717 kJ / 411 kcal

wartość energetyczna w porcji: 2 576 kJ / 617 kcal

składniki odżywcze w 100g: tłuszcz: 28,6 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone: 17,4 g; węglowodany: 28,9 g, w tym cukry: 20,0 g; białko: 9,4 g; błonnik: 0,3 g; sól: 0,3 g

składniki odżywcze w porcji: tłuszcz: 42,9 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone: 26,1 g; węglowodany: 43,35 g, w tym cukry: 30,0 g; białko: 14,1 g; błonnik: 0,5 g; sól: 0,5 g

alergeny: jaja, mleko, soja, orzechy arachidowe

skład: twaróg sernikowy mielony, śmietana, jaja, biała czekolada, masło śmietankowe, herbatniki; **truskawka, sos mirabelkowy z marakują**

porcja duża L — 21 PLN



waga: 200 g

wartość energetyczna w 100 g: 1 705 kJ / 408 kcal

wartość energetyczna w porcji: 3 410 kJ / 816 kcal

składniki odżywcze w 100g: tłuszcz: 24,4 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone: 14,8 g; węglowodany: 38,3 g, w tym cukry: 30,7 g; białko: 8,7 g; błonnik: 0,3 g; sól: 0,3 g

składniki odżywcze w porcji: tłuszcz: 48,8 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone: 29,6 g; węglowodany: 76,6 g, w tym cukry: 61,4 g; białko: 17,4 g; błonnik: 0,6 g; sól: 0,6 g

alergeny: jaja, mleko, soja, orzechy arachidowe

skład: twaróg sernikowy mielony, śmietana, jaja, biała czekolada, masło śmietankowe, herbatniki; **truskawka, sos mirabelkowy z marakują, beza**

naleśniki z twarogiem

Dużą zaletą tego deseru oprócz bogatego wnętrza jest jego prostota. W klasycznej postaci naleśniki są dobrym źródłem węglowodanów, a także witamin z grupy B (witamina B1, B2 i B3) oraz wapnia, zawierając również nieco pełnowartościowego białka. Warto też zaznaczyć, że każdy rozmiar to idealna opcja dla wegetarian. Obecna forma naleśników nieco różni się od tej znanej już z czasów starożytnej Grecji. Każda kultura, która przejmowała coraz bardziej popularny przepis, modyfikowała skład i smak dania. Pierwsze informacje, które opisywały ciasto podobne do dzisiejszych naleśników pochodzą od greckiego komediopisarza Kratinosa. Tworzył on w Atenach w IV w. p.n.e. i to właśnie owe ciasto opisał on w jednym ze swoich dzieł.

Naleśniki popularne były nie tylko w Grecji. Odpowiednie wersje naleśników były popularne w wielu europejskich krajach. **Różnorodność ciast naleśnikowych** powoduje, że nie jest ważne dokładne zachowanie proporcji składników. Każda kompozycja tworzy nowy smak i tym samym nowy przepis.

Twaróg jest idealny dla cukrzyków oraz osób z nietolerancją laktozy. Twaróg odznacza się niskim indeksem glikemicznym, dlatego też bez obaw może być spożywany przez osoby zmagające się z cukrzycą. W twarogu zawartość laktozy jest stosunkowo niska, dlatego mogą go spożywać osoby z nietolerancją laktozy. Twaróg zawiera wiele ważnych dla zdrowia kwasów tłuszczowych z grupy Omega ẃ 3 i Omega ẃ 6, takich jak : linolowy, linolenowy i oleinowy (substancje wykazujące działanie przeciwzapalne, a także wspomagające proces przyswajania przez organizm witamin rozpuszczalnych w tłuszczach; A, D i E. Biały ser to świetne źródło pełnowartościowego białka będącego podstawowym składnikiem krwi, limfy oraz hormonów i enzymów, które biorą czynny udział w wielu procesach życiowych.

Naleśniki zostały dodatkowo wzbogacone o sos truskawkowy. **Truskawki** to bomby witaminowe. Są bogate w wit. A, C, E; co sprzyja budowaniu kolagenu, a wysoka zawartość żelaza, magnezu, wapnia i cynku wpływa kojąco i regenerująco na skórę(szczególnie polecane osobom po zabiegach medycznych). Truskawki mogą ochronić organizm przed chorobami układu krążenia. Wysoka zawartość błonnika pokarmowego, Wit. C i przeciwutleniaczy to prawdziwa pomoc tętnicom i żyłom. Truskawki pomagają zapobiegać zawałom serca, miażdżycy, szkodliwym działaniem cholesterolu oraz chronią przed nowotworami. Właściwości zdrowotne truskawek zmniejszają i łagodzą przewlekłe stany zapalne, które mogą przyczynić się do wielu chorób takich jak zespół metaboliczny, miażdżyca, cukrzyca typu II czy otyłość. Truskawka ma niski indeks glikemiczny, dlatego stanowi doskonałe uzupełnienie w diecie cukrzycowej.

Ważnym urozmaiceniem tego deseru są **liofilizowane maliny**, które są tak mocno skoncentrowane, że jedna porcja stanowi prawdziwą bombę witamin i minerałów. Badania wykazały, że takie owoce zachowują do 90 procent swojej pierwotnej wartości odżywczej. Nie trzeba jeść świeżych malin, aby dostarczać dużą dawkę fosforu, potasu, kwasu foliowego, wapnia, żelaza i magnezu.

Naleśniki z twarogiem w rozmiarze S to niskokaloryczna propozycja deseru, który sprawdzi się również jako drugie śniadanie w diecie z obniżoną kalorycznością.

Porcja w rozmiarze L świetnie sprawdzi się ona u osób bardzo aktywnych fizycznie, które mają dłuższe przerwy pomiędzy posiłkami, którym trzeba dostarczyć energii na dłuższy czas.

porcja mała S

10 PLN



waga: 110 g

wartość energetyczna w 100 g: 793 kJ / 189 kcal

wartość energetyczna w porcji: 872 kJ / 208 kcal

składniki odżywcze w 100g: tłuszcz: 5,3 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone: 2,0 g; węglowodany: 27,8 g, w tym cukry: 14,2 g; białko: 7,4 g; błonnik: 1,1 g; sól: 0,1 g

składniki odżywcze w porcji: tłuszcz: 5,8 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone: 2,2 g; węglowodany: 30,6 g, w tym cukry: 15,6 g; białko: 8,14 g; błonnik: 1,1 g; sól: 0,1 g

alergeny: jaja, mleko, soja, orzechy arachidowe

skład: mąka pszenna, mleko, jaja, cukier, olej rzepakowy, twaróg półtłusty, śmietana; cukier puder, maliny liofilizowane

porcja średnia M

14 PLN



waga: 250 g

wartość energetyczna w 100 g: 718 kJ / 172 kcal

wartość energetyczna w porcji: 1 795 kJ / 430 kcal

składniki odżywcze w 100g: tłuszcz: 4,9 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone: 1,8 g; węglowodany: 24,9 g, w tym cukry: 12,2 g; białko: 6,9 g; błonnik: 2,1 g; sól: 0,1 g

składniki odżywcze w porcji: tłuszcz: 12,3 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone: 4,5 g; węglowodany: 62,3 g, w tym cukry: 30,5 g; białko: 17,3 g; błonnik: 5,3 g; sól: 0,3 g

alergeny: jaja, mleko, soja, orzechy arachidowe

skład: mąka pszenna, mleko, jaja, cukier, olej rzepakowy, twaróg półtłusty, śmietana; cukier puder, maliny liofilizowane; **sos truskawkowy**

porcja duża L

23 PLN



waga: 400 g

wartość energetyczna w 100 g: 750 kJ / 179 kcal

wartość energetyczna w porcji: 3 000 kJ / 716 kcal

składniki odżywcze w 100g: tłuszcz: 5,5 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone: 2,2 g; węglowodany: 25,7 g, w tym cukry: 13,8 g; białko: 6,6 g; błonnik: 2,0 g; sól: 0,1 g

składniki odżywcze w porcji: tłuszcz: 22,2 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone: 8,8 g; węglowodany: 102,8 g, w tym cukry: 55,2 g; białko: 26,4 g; błonnik: 8,0 g; sól: 0,4 g

alergeny: jaja, mleko, soja, orzechy arachidowe

skład: mąka pszenna, mleko, jaja, cukier, olej rzepakowy, twaróg półtłusty, śmietana; cukier puder, maliny liofilizowane; **sos truskawkowy**

deser chia

vegan 9

Nasiona Chia to drobne, okrągłe **nasiona szałwii hiszpańskiej**, zwanej również Chia. Pochodzi ona z Gwatemali oraz Meksyku. Chia uprawiana byłą już przez Azteków i Majów (uważali oni, że nasiona te są święte i korzystali z nich podczas obrzędów i ceremonii). Wartości odżywczych nasion chia, dzięki którym powinno się włączyć je do swojej diety jest bardzo dużo. Nasiona Chia zawierają mnóstwo wysokiej, jakości białka, duże ilości błonnika, kwasy tłuszczowe, magnez, fosfor, wapń, potas, sód, cynk, przeciwutleniacze oraz witaminy z grupy B i E. Nasiona mają zbawienny wpływ na funkcjonowanie ludzkiego organizmu, wpływają korzystnie na pracę układu trawiennego, krwionośnego oraz krążenie. Spożywanie Chia opóźnia procesy starzenia się skóry i poprawę jej kondycję. Warto wprowadzić je do swojej diety, gdyż kalorie, które z nich pochodzą w 13% z białka, 33% z węglowodanów i 54% z tłuszczy. Mimo, iż wydają się być dosyć kaloryczne, gdyż 100 gramów dostarcza 486 kalorii, to wciąż wpływają one na odchudzanie, a wszystko dzięki dużej zawartości błonnika, który wpływa na dużo lepszą przemianę materii, a także zapewnia uczucie sytości. Nasiona Chia znane są także z dużej zawartości zdrowych kwasów tłuszczowych omega ẃ 3. Badania naukowe podają, iż około 75% tłuszczów znajdujących się w nich składa się z kwasu omega 3 alfa-linolenowego ALA, a około 20% z kwasów omega 6. Kwasy tłuszczowe omega 3 wpływają na obniżenie poziomu cholesteroli we krwi, poprawiają nastrój oraz usprawniają pracę mózgu ẃ wpływając zbawiennie na pamięć i koncentracje. Są one także jednym ze składników siatkówki oka. Z tego powodu niedobór kwasów omega 3 u dzieci może powodować duże problemy ze wzrokiem. Zaproponowane danie pozbawione jest jakichkolwiek produktów odzwierzęcych i **jest świetną opcja dla wegan**.

Dużą zaletą tego deseru, oprócz nasion chia jest **mleko kokosowe**, którego rolą jest napędzenie metabolizmu i zmniejszenie apetytu, szczególnie ważne dla osób odchudzających się, obniżające również poziom cukru we krwi ẃ co ważne dla cukrzyków. Mleko kokosowe cieszy się dużym uznaniem wśród wegetarian i wegan.

Mięta jako dodatek jadalny łagodzi kaszel, ma właściwości przeciwbakteryjne, przeciw utleniające, przeciwnowotworowe, przeciwwirusowe oraz przeciw-alergiczne. Taki deser, to same zalety w przeciwieństwie do ciast zawierających masę węglowodanów.

Truskawki to bomby witaminowe. Są bogate w Wit. A, C, E; co sprzyja budowaniu kolagenu, a wysoka zawartość żelaza, magnezu, wapnia i cynku wpływa kojąco i regenerująco na skórę(szczególnie polecane osobom po zabiegach medycznych). Truskawki mogą ochronić organizm przed chorobami układu krążenia. O zaletach tych owoców pisaliśmy więcej w opisie drugiej przystawki, czyli naleśników z twarogiem.

Do dania w rozmiarze L dodaliśmy świeże **borówki**. Do najważniejszych właściwości leczniczych borówki należą: poprawa pracy narządu wzroku (zalecane są w diecie wegetariańskiej oraz u osób mających problemy okulistyczne), przeciwdziałanie powstawaniu komórek nowotworowych, zapobieganie marskości wątroby oraz poprawiają pracę tego organu, normalizacja ciśnienie tętnicze krwi i zapobiegają rozwoju nadciśnienia. Borówki pozytywnie wpływają na pamięć, chronią przed rozwojem Alzhaimera, zapobiegają dysfunkcjom w pracy układu trawiennego oraz powodują silna antyoksydację organizmu. Owoce borówki amerykańskiej wyróżniają się niską kalorycznością oraz niewielkim indeksem glikemicznym. Owoce jagodowe są polecane w diecie osób z insulinoodpornością oraz cukrzycą.

porcja mała S

12 PLN



waga: 100 g

wartość energetyczna w 100 g: 984 kJ / 235 kcal

wartość energetyczna w porcji: 984 kJ / 235 kcal

składniki odżywcze w 100g: tłuszcz: 21,1 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone: 17,2 g; węglowodany: 7,4 g, w tym cukry: 7,1 g; białko: 3,1 g; błonnik: 2,3 g; sól: 0,1 g

składniki odżywcze w porcji: tłuszcz: 21,1 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone: 17,2 g; węglowodany: 7,4 g, w tym cukry: 7,1 g; białko: 3,1 g; błonnik: 2,3 g; sól: 0,1 g

alergeny: brak

skład: mleczko kokosowe, cukier, nasiona chia, mięta

porcja średnia M

17 PLN



waga: 150 g

wartość energetyczna w 100 g: 896 kJ / 214 kcal

wartość energetyczna w porcji: 1 344 kJ / 321 kcal

składniki odżywcze w 100g: tłuszcz: 17,1 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone: 13,8 g; węglowodany: 11,6 g, w tym cukry: 10,5 g; białko: 2,8 g; błonnik: 3,7 g; sól: 0,1 g

składniki odżywcze w porcji: tłuszcz: 25,7 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone: 20,7 g; węglowodany: 17,4 g, w tym cukry: 15,8 g; białko: 4,2 g; błonnik: 5,6 g; sól: 0,2 g

alergeny: brak

skład: mleczko kokosowe, cukier, nasiona chia, mięta; **truskawki mrożone, agar**

porcja duża L

20 PLN



waga: 230 g

wartość energetyczna w 100 g: 802 kJ / 192 kcal

wartość energetyczna w porcji: 1 845 kJ / 442 kcal

składniki odżywcze w 100g: tłuszcz: 14,9 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone: 12,0 g; węglowodany: 11,2 g, w tym cukry: 9,9 g; białko: 2,5 g; błonnik: 3,6 g; sól: 0,1 g

składniki odżywcze w porcji: tłuszcz: 34,3 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone: 27,6 g; węglowodany: 25,8 g, w tym cukry: 22,7 g; białko: 5,8 g; błonnik: 8,3 g; sól: 0,2 g

alergeny: brak

skład: mleczko kokosowe, cukier, nasiona chia, mięta; **truskawki mrożone, agar, maliny świeże, borówki świeże, truskawki świeże**