PLACKI ZIEMNIACZANE

2 sztuki

PLACKI SERWUJEMY OD GODZINY 13

Nasze placki ziemniaczane to połączenie tradycji i nowoczesności. Bazują na starannie dobranych, ziemniakach, które poddajemy innowacyjnemu procesowi przetwarzania. Redukujemy w ten sposób skrobię, dodając w zamian nasz miks alternatywnych mąk bez pszenicy, co sprawia, że nasze placki są zdrowsze i bardziej chrupiące.

W przypadku dużej ilości zamówień, czas oczekiwania na placki ziemniaczane może być dłuższy.

ZE SZPINAKIEM I SEREM

T: 35,9g W: 60,6g B: 10,7g Kcal: 603,2

Z LECZO WARZYWNYM

(cukinia, papryka, pomidor)

T: 22,2g W: 67,2g B: 9,2g Kcal: 492,8

PO WĘGIERSKU Z GULASZEM WIEPRZOWYM

(papryka, marchew, pieczarki)

+ ser i śmietana

T: 39,3g W: 64,7g B: 29,3g Kcal: 718,3

ZESTAW POWIĘKSZONY

(3 sztuki + farsz)

Warto wiedzieć...

Wartości odżywcze nie uwzględniają dodatków warzywnych typu: ogórek, surówka, sałatka.

NALEŚNIKI NA SŁONO

2 sztuki + sałatka (80g)

KLASYCZNE CIASTO NALEŚNIKOWE

Wszystkie nasze naleśniki powstają na bazie mleka bez laktozy, jajek i autorskiej mieszanki czterech wyjątkowych mąk:

- amarantusowej
- gryczanej
- jaglanej
- ryżowej

ZE SZPINAKIEM I SEREM
(szpinak, ser mascarpone, sos czosnkowy)
T: 41,9g W: 30g B: 17,3g Kcal: 576,1

GROSZEK Z WARZYWAMI
(pesto z groszku, papryka, cebula, bakłażan, cukinia, pomidorki, ser typu greckiego)
T: 32,5g W: 49,8g B: 22,2g Kcal: 589,6

PO GÓRALSKU
(grillowany kurczak, ser wędzony sos czosnkowy, żurawina)
T: 39,1g W: 32,9g B: 58,1g Kcal: 724,9

MEKSYKAŃSKIE
(pomidory, soja, fasola, kukurydza, papryka)
wkrótce...

WIEPRZOWINA BBQ
(szarpana wieprzowina, sos BBQ, ser cheddar, ogórek kiszony, orzechy)
T: 44g W: 39,9g B: 44,4g Kcal: 731,6

Warto wiedzieć...
Chcesz zmniejszyć zawartość tłuszczu w naleśnikach? Poproś o wersję bez sosu winegret na sałatce, co zmniejszy zawartość tłuszczu o 7g, lub wybierz wersję bez sera (opcja ta nie dotyczy naleśników ze szpinakiem).

PIZZA

25cm

SPÓD OWSIANY

Tradycyjne ciasto na drożdżach, z mąką owsianą jako głównym składnikiem, zawiera również tapiokę, skrobię ziemniaczaną i siemię lniane. Ten spód najbardziej przypomina klasyczną włoską pizzę

CAPRICIOSA
(sos marinara, mozzarella, szynka, pieczarki)
T: 37,4g W: 60,2 B: 40,7g Kcal: 730,2

SALAMI
(sos marinara, mozzarella, salami, czerwona cebula)
T: 58,7g W: 60,5g B: 40,5g Kcal: 924,7

HAWAJSKA
(sos marinara, mozzarella, szynka, ananas, kukurydza)
T: 37,5g W: 65,5g B: 40,1g Kcal: 751,7

NOWA SEROWA
(sos marinara, mozzarella, blue, gorgonzola, orzechy nerkowca)
T: 60,4g W: 62,8g B: 45,1g Kcal: 950,7

FARMERSKA
(sos marinara, mozzarella, kurczak, kukurydza, karmelizowana cebula, jalapeno)
T: 38,7g W: 62,4g B: 48,7g Kcal: 773,2

WEGE
sos marinara, mozzarella, pieczarki, papryka brokuł, czerwona cebula, kukurydza
T: 37g W: 67,8g B: 34,8g Kcal: 731,5

ZBÓJNICKA
(sos czosnkowy, ser wędzony, boczek, karmelizowana cebula, ogórek kiszony)
T: 47,8g W: 59g B: 40,8g Kcal: 849,4

ALTERNATYWNA

TZATZIKI
(sos ogórkowo-koperkowy, mozzarella, pomidorki, ser typu greckiego, oliwki, bazylia)
T: 48,4g W: 58,4g B: 35,6g Kcal: 809,1

MIĘSNA
(sos marinara, mozzarella, salami, boczek, kurczak)
T: 54,4g W: 56,7g B: 52,3g Kcal: 960,4

PERSKA
(sos biały, mozzarella, gruszka, cebula, gorgonzola, orzechy nerkowca)
T: 70,6g W: 71,1g B: 44,4g Kcal: 1062,6

PARMEŃSKA
(sos marinara, mozzarella, Prosciutto Crudo, rukola, Grana Padano)
T: 42,4g W: 56,5g B: 43,4g Kcal: 774,5

Warto wiedzieć...
Jeśli stosujesz dietę redukcyjną lub podobną, możesz zamówić specjalną wersję pizzy:

- z połową ilością sera (11g tłuszczy i 147 kalorii mniej)
- z małą ilością sera (16g tłuszczy i 220 kalorii mniej)
- bez sera (22g tłuszczy i 292 kalorii mniej)

DODATKI DO PIZZY

SOS DO PIZZY (80ml)
czosnkowy | pomidorowy | habanero | BBQ

WEGAŃSKI ZAMIENNIK SERA
(na bazie oleju kokosowego)
Różnica wartości między podstawową pizzą:
T: -1g W: +21g B: -24g Kcal: -24

DODATKOWY SKŁADNIK

- warzywny
- mięso, sery i pozostałe
- premium (np. wege salami, Prosciutto Crudo)

PIEROGI GRYCZANE

8 sztuk

Bazowym składnikiem ciasta na pierogi jest mąka gryczana, która została wybrana z odmiany gryki o najbardziej neutralnym smaku. Nasze pierogi składają się przede wszystkim z mąki gryczanej, a nie są jej małym dodatkiem (ponad 60% suchych składników stanowi gryka).
Pierogi słone są serwowane z zasmażaną cebulką na tłuszczach roślinnych.

RUSKIE
(twaróg, ziemniaki, cebula)
T: 15,6g W: 90,2g B: 15,5g Kcal: 588,3

Z MIĘSEM
(wieprzowo-drobiowe)
T: 18,7g W: 86,3g B: 29,7g Kcal: 632,7

Z KAPUSTĄ I BOROWIKAMI
T: 13,1g W: 87,7g B: 16g Kcal: 539,6

Z JAGODAMI
(słodzone erytrytolem + skyr sojowy)
T: 11,2g W: 92,6g B: 14g Kcal: 536,1

Warto wiedzieć...
Podane wartości odżywcze nie uwzględniają dodatków w postaci tłuszczu z cebulką lub skyru.

PIEROGI MROŻONE

Chcesz zjeść nasze pierogi w inny dzień?
Świetną opcją są nasze paczkowane pierogi mrożone, które możesz zabrać ze sobą i ugotować gdzie i kiedy chcesz.

10 SZTUK

NALEŚNIK NA SŁODKO

1 sztuka

Nasze słodkie naleśniki są przygotowywane z naszej autorskiej mieszanki bezglutenowych mąk, takich jak amarantusowa, jaglana, ryżowa i gryczana. Są słodzone zdrowymi zamiennikami cukru, bez jego dodatku. Naleśniki standardowo serwujemy na zimno, ale na życzenie możemy je podać także na ciepło.

Z KREMEM À LA RAFAELLO

(krem kokosowy na mascarpone)

T: 28,4g W: 20,3g B: 8,8g Kcal: 374,2

Z MASCARPONE I MALINAMI

T: 25g W: 17,9g B: 7,3g Kcal: 324,1

Z KREMEM À LA NUTELLA

(krem czekoladowo-orzechowy z bananem i kokosem - na bazie masła klarowanego)

T: 28,9g W: 42,5g B: 10,4g Kcal: 439

Z BIAŁĄ CZEKOLADĄ I POMARAŃCZĄ

T: 36,6g W: 28g B: 9,8g Kcal: 467,4

Warto wiedzieć...

Wartości odżywcze nie uwzględniają dodatków w postaci owoców i polewy na naleśnikach.

OPCJE VEGAN

KREM Z CEBULI I SEREM WEGAŃSKIM

PLACKI ZIEMNIACZANE Z LECZO
(cukinia, papryka, pomidor) + orzechy
T: 22,2g W: 67,2g B: 9,2g Kcal: 492,8

PIEROGI Z JAGODAMI
(słodzone erytrytolem + skyr sojowy)
T: 11,2g W: 92,6g B: 14g Kcal: 536,1

PIZZA SWOJSKA
(spód owsiany, sos marinara, ser wegański, cebula, pieczarki)
T: 35,5g W: 85,9g B: 9,8g Kcal: 687,4

PIZZA PRAWIE SALAMI
(spód owsiany, sos marinara, ser wegański, salami wegańskie, oliwki)
T: 43,7g W: 82,1g B: 10,3g Kcal: 754,4

PIZZA WEGE Z SEREM WEGAŃSKIM
spód owsiany, sos marinara, ser wegański, pieczarki, papryka, brokuł, czerwona cebula, kukurydza)
T: 36g W: 88,8g B: 10,8g Kcal: 707,5

DESERY

SERNIK WEGAŃSKI
(zapytaj jaki dzisiaj mamy)

OPCJE KETO

PRZEKĄSKI

CHLEB KETO ZE SMALCEM

(+ ogórek kiszony)

T: 32,9g W: 4,9g B: 10,1g Kcal: 370

PIZZA KOKOSOWO-KALAFIOROWA

Spód niskowęglowodanowy o średnicy 25 cm (KETO) zawiera głównie mąkę kokosową i kalafior. Jest bogaty w błonnik, który pomaga regulować poziom cholesterolu i cukru we krwi oraz przyspiesza metabolizm.

SALAMI

(sos marinara, mozzarella, salami, czerwona cebula)

T: 79,1g W: 17,2g B: 59,2g Kcal: 1037,9

NOWA SEROWA

(sos marinara, mozzarella, blue, gorgonzola, orzechy nerkowca)

T: 80,8g W: 19,4g B: 63,8g Kcal: 1063,8

ZBÓJNICKA

(sos czosnkowy, ser wędzony, boczek, karmelizowana cebula, ogórek kiszony)

T: 68,2g W: 15,6g B: 59,4g Kcal: 962,6

TZATZIKI

(sos ogórkowo-koperkowy, mozzarella, pomidorki, ser typu greckiego, oliwki, bazylia)

T: 68,8g W: 15g B: 54,3g Kcal: 922,2

MIĘSNA

(sos marinara, mozzarella, salami, boczek, kurczak)

T: 74,8g W: 13,3g B: 71g Kcal: 1073,5

Warto wiedzieć...

Jeśli stosunek tłuszczów do białek w pizzy wydaje się dla Ciebie zbyt niski, pamiętaj, że możesz zwiększyć zawartość tłuszczu, polewając pizzę oliwą lub sosem czosnkowym.

OPCJE KETO

CIASTO NALEŚNIKOWE KETO

Przygotowywane z mieszanki orzechów ziemnych, mleka i oleju kokosowego, jajek. Idealne dla osób na diecie niskowęglowodanowej lub osób nie tolerujące mleka. Porcja zawiera 2 naleśniki.

ZE SZPINAKIEM I SEREM
(szpinak, ser mascarpone, sos czosnkowy)
T: 70,9g W: 12,6g B: 21,5g Kcal: 731,2

PO GÓRALSKU
(grillowany kurczak, ser wędzony
sos czosnkowy, żurawina słodzona erytrytolem)
T: 68,1g W: 15,5g B: 62,4g Kcal: 879,9

WIEPRZOWINA BBQ
(szarpana wieprzowina, sos BBQ, ser cheddar,
ogórek kiszony, orzechy)
T: 73g W: 22,5g B: 48,7g Kcal: 886,6

NALEŚNIK NA SŁODKO (KETO)

Przedstawiamy nasze najlepsze propozycje pod dietę KETO wraz z wartościami odżywczymi. Poniższe naleśniki słodzimy erytrytolem i stewią. Porcja zawiera 1 naleśnika.

Z KREMEM À LA RAFAELLO
(krem kokosowy)
T: 42,9g W: 11,6g Wn: 9,7g B: 10,9g Kcal: 451,7

Z MASCARPONE I MALINAMI
T: 39,5g W: 9,2g Wn: 6,3g B: 9,4g Kcal: 401,6

Warto wiedzieć...
Węglowodany w naleśnikach na słodko to głównie poliole za sprawą erytrytolu i błonnika w malinach lub kokosie. Jeżeli w swojej diecie uwzględniasz węglowodany netto to ich wartość jest oznaczona symbolem “Wn”.