

*Karta Menu
Węstug Piety Gicia*



Manor House

Właściwe Odżywianie - Tajemnica Zdrowia według diety życia - diety niełączenia

Jedzenie produktów w odpowiednich zestawieniach, we właściwych ilościach i we właściwym czasie daje cudowne rezultaty.

Nigdy nie powinno się jeść w trakcie jednego posiłku jednocześnie produktów białkowych i węglowodanowych.

Bardzo starannie trzeba przeżuwać jedzenie aż do postaci płynnej.

Należy zredukować do minimum różnorodność produktów żywnościowych, które zjemy podczas jednego posiłku.

Należy dostarczać organizmowi 2 litry wody każdego dnia, ale przyjmować ją przed posiłkami, lub 2-3 godziny po posiłku.

Najlepszym źródłem wody są owoce, które należy spożywać na pusty żołądek.

Powinno się zaczynać posiłek od produktów o największej zawartości wody, których trawienie jest najkrótsze, a kończyć go produktami o najmniejszej zawartości wody, których trawienie jest najdłuższe. Jest to żywienie zgodnie z dietą sekwencyjną czyli "po kolei".

Należy jeść codziennie jedno lub dwa żółtka jajek gotowanych na miękko (bez białka) dla poprawy pracy mózgu.

Proper Nutrition - The Secret of Health according to the Fit for Life separation diet

Eating products in the correct combinations, proper quantities and in the correct time will give fantastic results.

You should never eat protein and carbohydrate products together as part of the same meal.

Chew your food very thoroughly until it is in a liquid form.

Reduce to a minimum the variety of food products you eat during one meal.

Provide your body's system with 2 litres of water every day, but drink it before a meal 2-3 hours after.

The best source of water is fruit, which should be eaten on an empty stomach.

You should begin a meal with products containing the largest amount of water, the digestion of which takes the shortest time, and finish with products with the least amount of water, which take the longest to digest. Such eating habits are in accordance with the sequential diet.

Eat one or two yolks of soft-boiled eggs (without the egg white) each day to improve the functions of your brain.



Manor House

Trzeaski

Appetizers

Dania Neutralne / Neutral dishes

Pescaccio łososiowo-szpinakowe z mixem sałat i sosem oliwkowo- paprykowym 54,00 zł
Salmon and spinach pescaccio with mixed salad and olive and paprika sauce 140g
4, 7, 12

Duszone warzywa korzeniowe marchwi, pietruszki i buraka 35,00 zł
Braised root vegetables: carrot, parsley and beetroot 150/50g
6, 11

Dania Białkowe / Protein dishes

Carpaccio w trzech kolorach z polędwicy wołowej, kaczki i tuńczyka z dressingiem paprykowo - koperkowym 59,00 zł
Beef tenderloin, duck and tuna carpaccio in three colours with paprika and dill dressing 140g
4, 7, 9, 10, 12

Aromatyczny szpinak z serem feta i smażoną cebulą 39,00 zł
Spicy spinach with feta cheese and fried onion 250g
7, 12

Dania Węglowodanowe / Carbohydrate dishes

Placuszki z cukinii i marchwi z sosem jogurtowo-chrzanowym 45,00 zł
Courgette and carrot fritters with yoghurt and horseradish sauce 110/30g
1, 3, 7, 10, 12

Talarki z cukinii w złotej panierce bezglutenowej 39,00 zł
Slices of courgette in gluten free golden breadcrumbs 120g
11



Manor House

Supy Soups



Dania Neutralne / Neutral dishes

Krem z zielonego groszku z wasabi 25,00 zł
Cream of green pea soup with wasabi 300g
9, 10, 12

Zupa miso warzywna z bocznikiem 25,00 zł
Miso vegetable soup with oyster mushrooms 300g
6, 12

Dania Białkowe / Protein dishes

Krem z pomidorów ze świeżymi liśćmi bazylii 25,00 zł
Cream of tomato soup with fresh basil leaves 250g
9, 10, 12

Zupa miso z wakame i tofu 25,00 zł
Miso soup with wakame and tofu 350g
6, 12

Dania Węglowodanowe / Carbohydrate dishes

Wegański barszcz czerwony z podgrzybkim i kaszą gryczaną lub jęczmienną 29,00 zł
Vegan beetroot soup with bay bolete and buckwheat groats or barley 250/70g
9, 12

Zupa miso warzywna z bocznikiem i makaronem ryżowym 25,00 zł
Vegetable miso soup with oyster mushroom and rice noodles 250/50g
6, 12



Manor House

Dania Etowne

Main Course

Dania Białkowe / Protein dishes

Rumiany pstrąg z rusztu z sosem koperkowym (danie wg wagi)
Golden brown grilled trout with dill sauce 22,00 zł /100g
7, 9

Polędwica wołowa „Manor House” z grillowanymi
Bocznikami podawana z duszonym burakiem 109,00 zł
*“Manor House” beef Sirloin with grilled
200g/100g
oyster mushrooms served with stewed beetroot*
7, 12

Soczysta pierś z kurczęcia gotowana z kwiatami
hibiskusa na wyspie sałat 65,00 zł
*Juicy chicken breast boiled with hibiscus flowers
350g
served on a bed of lettuce*
9, 10, 12

Dania Węglowodanowe / Carbohydrate dishes

Gołąbki z ryżem i pieczarkami okryte słodką kapustą
z sosem pieczarkowym 35,00 zł
*Sweet cabbage stuffed with rice and mushrooms
300g
with mushroom sauce*
1, 6, 12

Wytrawne naleśniki z grillowanymi warzywami
z sosem pomidorowo - paprykowym 45,00 zł
*Pancakes with grilled vegetables and tomato
450/130g
and paprika sauce*
1, 6, 9, 10, 12



Manor House

Salaty i Desery

Salads & Desserts

Salaty / Salads

Dania Neutralne / Neutral dishes

Mix sałat z pieczarkami, papryką, podsmażoną cebulą czerwoną skropione dressingiem okryte kiełkami brokułów **29,00 zł**
Mixed salad with pepper, mushrooms, fried red onion drizzled with olive and dill dressing and covered by broccoli sprouts 250g 9, 10

Dania Białkowe / Protein dishes

Sałatka z rukoli, koktajlowych pomidorów, tofu, papryki z dressingiem paprykowo - czosnkowym **29,00 zł**
Salad with rocket, cherry tomatoes, tofu and pepper with paprika and garlic dressing 250g 6, 9, 10

Dania Węglowodanowe / Carbohydrate dishes

Sałata z rukoli, ziemniaków, cebuli czerwonej z dressingiem z oliwy z pestek dyni oraz z ogórkiem **42,00 zł**
Salad with rocket, potatoes, red onion with pumpkin seeds olive oil dressing and with cucumber. 250/100g 9, 10, 11, 12

Desery Węglowodanowe / Carbohydrate Desserts

Smażone banany marynowane w soku z cytryny **25,00 zł**
Fried bananas marinated in lemon juice 100g 1, 6, 11, 12

Jabłko pieczone z żurawiną polane syropem z agawy **25,00 zł**
Baked apple with cranberries topped with agave syrup 300g 12



Manor House

Zasady doboru dań z niniejszej karty menu.

Dieta życia – dieta nielączenia (czyli nie łączenie białek z węglowodanami) to tylko wstęp do zdrowego żywienia

Jeśli macie Państwo ochotę na skosztowanie kilku potraw z tej karty należy zastosować się do poniższych zaleceń:

1. Nie powinno się łączyć dań węglowodanowych i białkowych w trakcie jednego posiłku,
2. Wybiera się dania według jednego z poniższych schematów:
 - a. Tylko dania białkowe
 - b. Tylko dania węglowodanowe
 - c. Dania białkowe i neutralne
 - d. Dania węglowodanowe i neutralne
 - e. Tylko dania neutralne
1. Desery owocowe możemy jeść tylko na pusty żołądek i nie później niż 20-30 minut przed posiłkami głównymi.

The rules for selecting dishes from this menu.

The Fit for Life separation diet (never combine proteins with carbohydrates) is just an introduction to healthier eating

If you wish to sample several dishes, please follow the instructions below:

1. *Never combine carbohydrate and protein dishes during one meal*
2. *You should choose your dishes according to the following schemes:*
 - a. *Only protein dishes*
 - b. *Only carbohydrate dishes*
 - c. *Protein dish and neutral dish*
 - d. *Carbohydrate dish and neutral dish*
 - e. *Only neutral dishes*
1. *Fruit desserts can be eaten only on an empty stomach and never later than 20-30 minutes before main meals.*



Manor House