

# KETO KRÓLESTWO

## KETO BOWL 35 zł

miska niskowęglowodanowa

awokado, boczek, mozzarella, cheddar, parmezan, pomidory, 2 jajka, czerwona cebula, cukinia, kwaśna śmietana, oliwa, mix sałat, ketony mango, BeKeto olej MCT C8

węgle: 23 g, tłuszcze: 68 g, białko: 53 g, błonnik: 4 g

## KETO OMLET 35 zł

wyrafinowany omlet z keto twistem

3 jajka, chorizo, szparagi, cheddar, papryka czerwona i żółta, czerwona cebula, szczypior, chilli, oliwa, kwaśna śmietana, śmietana 36%, BeKeto olej MCT C8

węgle: 26 g, tłuszcze: 79 g, białko: 51 g, błonnik: 0 g

## KETO GOFR 35 zł

gofer dla fit maniaków

gofer serowy, boczek, kielbasa kaszubska, szparagi, awokado, 1 jajko, pomidory, czerwona cebula, mix sałat, kwaśna śmietana, ketony egzogenne – tropikalne mango

węgle: 14 g, tłuszcze: 54 g, białko: 46 g, błonnik: 4 g



# zach cian ki.

OFERTA OD 8:00 DO 15:00

# PAŁAC PROTEIN

## CESAR BOWL 32 zł

sałatka Cezar w nowoczesnej formie

pierś kurczaka, kielbasa kaszubska, jajko, gofer serowy, sałata rzymska, salsa pomidorowa, sos cezar, parmezan

węgle: 10 g, tłuszcze: 69 g, białko: 101 g, błonnik: 2 g

## OMLET Z ŁOSOSIEM 35 zł

omlet, który łowi komplementy

2 jajka, łosoś, awokado, kremowy serek, salsa truskawkowa, szczypior, bazylija, śmietana 36%

węgle: 17 g, tłuszcze: 34 g, białko: 51 g, błonnik: 6 g

## VEGAN BOWL 35 zł

miska pełna roślinnego dobra

szparagi, boczniaki, awokado, cieciora, czarna fasola, bataty, kalarepa, cukinia, jarmuż, salsa pomidorowa, mięta, szczypior

węgle: 70 g, tłuszcze: 18 g, białko: 43 g, błonnik: 12 g

# KLASYCZNIE I NA BOGATO

## RANCHERO 32 zł

jajeczna fiesta na tortilli z ryżem

2 jajka, chorizo, boczek, awokado, papryka żółta, czerwona i zielona, chili, jalapeno, chipotle, tortilla, salsa pomidorowa, kolendra, szczypior, ryż jaśminowy, kwaśna śmietana

węgle: 44 g, tłuszcze: 47 g, białko: 34 g, błonnik: 5 g

## ZIELONA SZAKSZUKA 33 zł

zielona wariacja jaj z warzywami

2 jajka, feta/ser kaszubski, szparagi, cukinia, jarmuż, szpinak, chili, czosnek, parmezan, pietruszka, oliwa

węgle: 10 g, tłuszcze: 48 g, białko: 29 g, błonnik: 3 g

## TOST CESARSKI 35 zł

cesarz śniadań kanapkowych

chleb żytni, pierś kurczaka, boczek, jajko, sałata rzymska, mleko, salsa pomidorowa, chili, czosnek, masło, sos cezar

węgle: 81 g, tłuszcze: 69 g, białko: 67 g, błonnik: 10 g



# KETO KINGDOM

KETO BOWL  35 zł

lowcarb cheese&egg bowl

avocado, bacon, mozzarella, cheddar, parmesan, tomatoes, 2 eggs, red onion, zucchini, sour cream, olive oil, mixed greens, mango ketones, BeKeto MCT C8 oil

carbs: 23 g, fat: 68 g, protein: 53 g, fiber: 4 g

KETO OMLETTE   35 zł

refined omelette with a keto twist

3 eggs, chorizo, asparagus, cheddar, red and yellow bell peppers, red onion, chives, chili, olive oil, sour cream, 36% cream, BeKeto MCT C8 oil

carbs: 26 g, fat: 79 g, protein: 51 g, fiber: 0 g

KETO WAFFLE  35 zł

cheese waffle for fit maniacs

cheese waffle, bacon, Kashubian sausage, asparagus, avocado, 1 egg, tomatoes, red onion, mixed greens, sour cream, exogenous ketones - tropical mango

carbs: 14 g, fat: 54 g, protein: 46 g, fiber: 4 g



# zach cian ki.

OFFER FROM 8:00 TO 15:00

# PROTEIN PALACE

CAESAR BOWL  32 zł

caesar salad in a bowlful

chicken breast, Kashubian sausage, egg, cheese gofer, romaine lettuce, tomato salsa, Caesar dressing, Parmesan

carbs: 10 g, fat: 69 g, protein: 101 g, fiber: 2 g

SALMON OMLETTE  35 zł

swimmingly delicious!

2 eggs, salmon, avocado, creamy cheese, strawberry salsa, chives, basil, 36% cream

carbs: 17 g, fat: 34 g, protein: 51 g, fiber: 6 g

VEGAN BOWL   35 zł

plant-powered goodness

asparagus, mushrooms, avocado, chickpeas, black beans, sweet potatoes, kohlrabi, zucchini, kale, tomato salsa, mint, chives

carbs: 70 g, fat: 18 g, protein: 43 g, fiber: 12 g

# CLASSY AND GOLD

RANCHERO  32 zł

eggcellent mexican tortilla adventure

2 eggs, chorizo, bacon, avocado, yellow, red, and green bell peppers, chili, jalapeno, chipotle, tortilla, tomato salsa, cilantro, chives, jasmine rice, sour cream

carbs: 44 g, fat: 47 g, protein: 34 g, fiber: 5 g

GREEN SHAKSHOUKA  33 zł

tunisian green delight

2 eggs, feta/Kashubian cheese, asparagus, zucchini, kale, spinach, chili, garlic, Parmesan, parsley, olive oil

carbs: 10 g, fat: 48 g, protein: 29 g, fiber: 3 g

EMPEROR TOAST  35 zł

toast fit for an emperor

rye bread, chicken breast, bacon, egg, romaine lettuce, milk, tomato salsa, chili, garlic, butter, Caesar dressing

carbs: 81 g, fat: 69 g, protein: 67 g, fiber: 10 g

