ILJ_podkadkaA3_PL_271025_druk.pdf 1 27.10.2025 14:19

I LOVE JUICE

concept

**KONCEPT to więcej niż menu. To przeciwzapalny styl życia.
Z nauki. Z doświadczeniem. Najwyższa jakość składników. Świadome wybory.
Przeciwzapalnie. Premium. Razem.
Tworzę wraz z Team dla Ciebie,**

Ewelina Fabisiak

KANAPKI DOBROSTANU - wybierz pieczywo

TOST Z JAJAMI PO BENEDYKTYŃSKU
Protein 29g
2 ekologiczne jajka w koszulkach, sos holenderski, szpinak, fasolka szparagowa i edamame z panko, płatki chili, piklowane i świeże warzywa, połowa awokado, mikrozioła z hydroponicznej uprawy
- **pszenno-żytni tost na zakwasie gryczanym** 49 zł
- **chleb z ekologicznych ziaren i orzechów nerkowca** 52 zł

KANAPKA SKANDYNAWSKA Z KREWETKAMI
Protein 18,8g
gotowane krewetki podane na zimno, ekologiczne jajko na twardo, wegański sos tatarski, salsa truflowa, oliwa truflowa, koperek
- **pszenno-żytni chleb na zakwasie gryczanym** 64 zł
- **chleb z ekologicznych ziaren i orzechów nerkowca** 67 zł
- **croissant maślany** 64 zł

KANAPKA Z PASTĄ JAJECZNĄ
Protein 31,9g
pasta z ekologicznych jajek z wegańskim majonezem, kiszony ogórek, szczypior, posypka dukkah, mikrozioła z hydroponicznej uprawy
- **pszenno-żytni chleb na zakwasie gryczanym** 45 zł
- **chleb z ekologicznych ziaren i orzechów nerkowca** 48 zł
- **croissant maślany** 45 zł

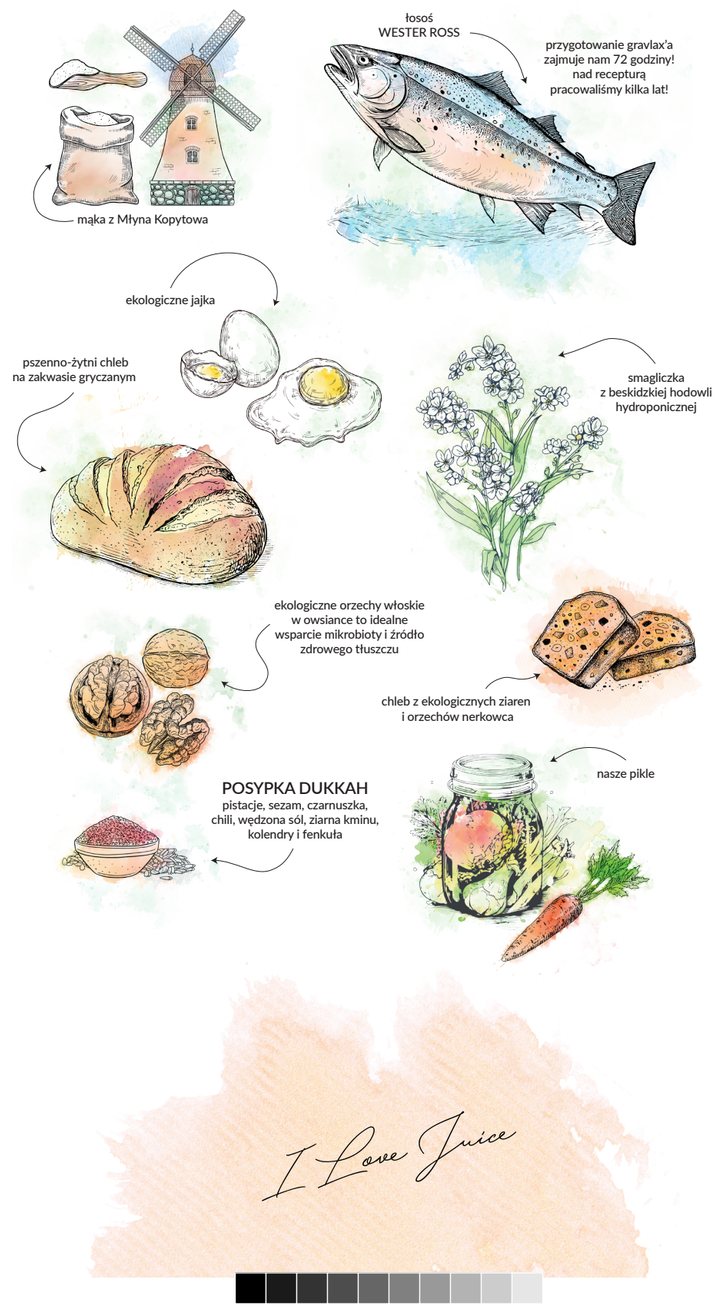
KANAPKA Z PASTĄ Z TUŃCZYKA
Protein 20,2g
pasta z tuńczyka, piklowane warzywa, krakers z nasion słodkiej bazylii, mikrozioła z hydroponicznej uprawy
- **pszenno-żytni chleb na zakwasie gryczanym** 47 zł
- **chleb z ekologicznych ziaren i orzechów nerkowca** 50 zł
- **croissant maślany** 47 zł

PRZECIWZAPALNE I WYTRAWNE - wybierz pieczywo

JAJECZNICA Z EKOLOGICZNYCH JAJ
Protein 24,9g
3 ekologiczne jajka, masło, szczypiorek, sałatka z ogórka kiszonego, jabłka, cebulki z przeciwzapalnym dressingiem musztardowym
- **pszenno-żytni chleb na zakwasie gryczanym** 39 zł
- **chleb z ekologicznych ziaren i orzechów nerkowca** 42 zł

PRZECIWZAPALNA SZAKSZUKA
Protein 13,8g
ostra i aromatyczna szakszuka (papryka, cukinia, pomidor, czosnek, cebula, intensywne przyprawy) podana z ekologicznym jajkiem w koszulce, natką pietruszki, płatkami chili, mikroziołami z hydroponicznej uprawy
- **pszenno-żytni chleb na zakwasie gryczanym** 45 zł
- **chleb z ekologicznych ziaren i orzechów nerkowca** 48 zł

ZESTAW Z PRZECIWZAPALNYM HUMMUSEM
Protein 29,8g
połowa awokado z posypką dukkah, 2 ekologiczne jajka na miękko, hummus z konfitowanej gruszki z nutą konfitowanego czosnku i kurkumy, sałatka z ogórka kiszonego, jabłka, cebulki z przeciwzapalnym dressingiem musztardowym
- **pszenno-żytni chleb na zakwasie gryczanym** 44 zł
- **chleb z ekologicznych ziaren i orzechów nerkowca** 47 zł



SŁODKO BEZ CUKRU

NALEŚNIKI Z WANILIOWYM TWAROŻKIEM Z NERKOWCÓW 47 zł
Protein 20,1g
podane ze śliwką w pomarańczowym karmelu z nutami kawy, świeżą wanilią, ekologicznymi ziarnami kakaowca

PRZECIWZAPALNA OWSIANKA 47 zł
Protein 14,8g
bezglutenowe płatki owsiane z nutami kurkumy i pomarańczy, ekologiczne karmelizowane orzechy włoskie, karmelizowana gruszka, mus z jagody i wiśni, kwiat granatu

BOWL MENU WYTRAWNE - dodaj chleb z dodatków

BOWL AWOKADO ŁOSOŚ WESTER ROSS 55 zł
Protein 18,7g
połowa awokado, gravlax z łososia, ekologiczne jajko na miękko, wegański sos tatarski, świeże warzywa, nasze pikle, posypka dukkah, dressing przeciwzapalny

BOWL AWOKADO MAKRELA 55 zł
Protein 18,7g
połowa awokado, ekologiczne jajko na miękko, wędzona makrela, wegański sos tatarski, świeże warzywa, nasze pikle, posypka dukkah, dressing przeciwzapalny

CHEF'S MENU

ŚNIADANIE GLAMOUR
Protein 23,1g
pasta z awokado z serem feta, natką pietruszki, cebulą i chili, 2 ekologiczne jajka w koszulkach, krakers z nasion słodkiej bazylii, jadalne kwiaty z hydroponicznej uprawy
- **pszenno-żytni tost na zakwasie gryczanym** 47 zł
- **chleb z ekologicznych ziaren i orzechów nerkowca** 50 zł

PROTEINOWA INSPIRACJA Z LA 53 zł
Protein 29,4g
proteinowe placuszki z ekologicznej komosy ryżowej, 2 ekologiczne jajka w koszulce, fasolka szparagowa i edamame z panko, połowa awokado, emulsja cytrynowa z koprem oraz salsa z papryki, cebuli, natki pietruszki, szczypiorku, chili

DODATKI

- koszyk chleba pszenno-żytniego (4 połówki kromki) 12 zł
- chleb z ekologicznych ziaren i orzechów nerkowca (3 kromki) 15 zł
- croissant maślany 13 zł
- wegański sos tatarski 17 zł
- jajko ekologiczne 7 zł
- połowa awokado 14 zł
- gravlax z łososia Wester Ross 25 zł
- mus z makreli à la paprykarz 21 zł
- hummus z konfitowanej gruszki 17 zł
- pasta jajeczna 17 zł

*** Lista alergenów dostępna u obsługi.**

*** Dania mogą zawierać składniki niewymienione w opisie. O alergiach prosimy poinformować obsługę.**

*Lista alergenów dostępna u obsługi.

I LOVE JUICE

concept

KONCEPT to więcej niż menu. To przeciwzapalny styl życia.
Z nauki. Z doświadczeniem. Najwyższa jakość składników. Świadome wybory.
Przeciwzapalnie. Premium. Razem.
Tworzę wraz z Team dla Ciebie,

Ewelina Fabisiak

SOKI PRZECIWZAPALNE I ANTYOKSYDACYJNE 300 ml

① SZPINAK + JABŁKO + FENKUŁ + CYTRYNA — **26 zł**
odświeżający sok nawadniający i łagodzący układ pokarmowy

② JABŁKO + OGÓREK + CYTRYNA + GREJPFRUT — **26 zł**
sok redukujący opuchnięcia ciała

③ JARMUŻ + ANANAS + POMARAŃCZA — **26 zł**
sok wspierający dobry nastrój, energię i witalność

④ BURAK + JABŁKO + GREJPFRUT — **26 zł**
sok wspierający gospodarkę żelazową i pracę wątroby

⑤ SOK Z SELERA NACIOWEGO — **26 zł**
sok wspierający detoksykację i układ pokarmowy

⑥ BIAŁA KAPUSTA + CYTRYNA + JABŁKO — **26 zł**
odświeżający sok nawadniający i łagodzący układ pokarmowy

⑦ POMARAŃCZA + MARCHEW + IMBIR — **26 zł**
sok o działaniu przeciwzapalnym, dodający skórze blasku

⑧ SOK ZE ŚWIEŻO WYCIŚNIĘTEGO GRANATA — **22 zł**
100% superfood 150 ml

KAWY I HERBATA

- LATTE KLASYCZNE | ROŚLINNE MLEKO — **19 | 25 zł**
- CAPPUCCINO KLASYCZNE | ROŚLINNE MLEKO DUŻE — **18 | 22 zł**
- CAPPUCCINO KLASYCZNE | ROŚLINNE MLEKO — **19 | 25 zł**
- AMERICANO MAŁE | DUŻE — **14 | 17 zł**
- ESPRESSO POJEDYNCZE | PODWÓJNE — **13 | 17 zł**
- HERBATA DZBANEK 500 ML — **23 zł**
  CEJLOŃSKA /EARL GREY / ZIELONA

SEZONOWE ROZGRZANIE

KLASYCZNA MATCHA LATTE — **29 zł**
organiczna matcha, organiczny napój roślinny

DYNIOWA MATCHA LATTE — **31 zł**
organiczna matcha, organiczny napój roślinny,
przeciwzapalny mus dyniowy, cynamon

ORGANICZNE CEREMONIALNE KAKAO — **29 zł**
Z PRZECIWZAPALNYMI PRZYPRAWAMI

NAPARY 500 ml

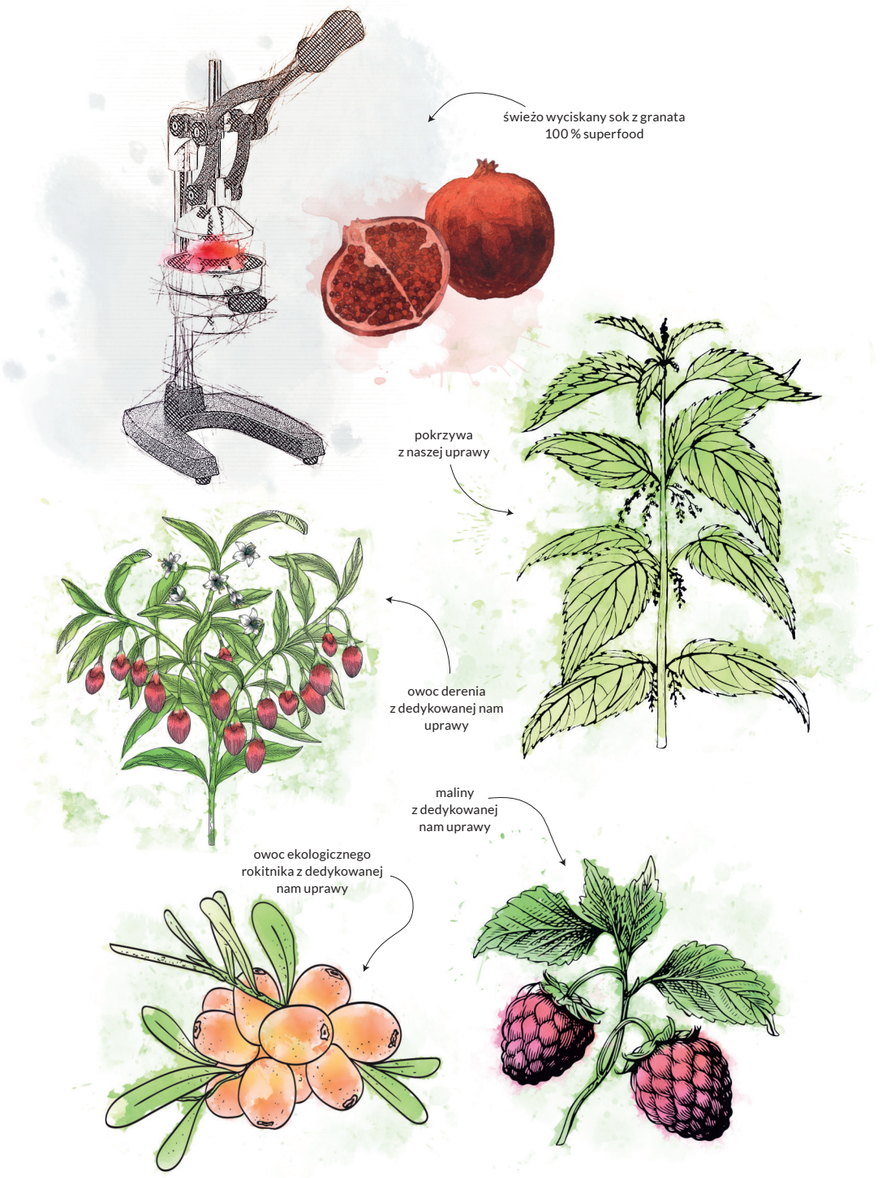
(DZIAŁANIE OCZYSZCZAJĄCE I PRZECIWZAPALNE)

NAPAR PRZECIWZAPALNY — **29 zł**
sok z pomarańczy, miód, cynamon, goździki, imbir,
kurkuma, jadalne kwiaty

NAPAR DETOKS — **21 zł**
jarzębina, jałowiec, czystek, mniszek, pokrzywa, kwiat
słonecznika, trawa cytrynowa, jeżyna, malina, brzoza, nagietek

NAPAR RÓWNOWAGA — **21 zł**
z bieszczadzkich ekologicznych ziół: melisa, jeżyna, malina

NAPAR PRZECIW OBRZĘKOM — **21 zł**
ekologiczna pokrzywa bieszczadzka



OPAKOWANIA NA WYNOS

- torba mała — **2 zł**
- torba duża — **3 zł**
- szklana butelka — **1 zł**
- pojemnik na wynos — **2 zł**

SMOOTHIE PRZECIWZAPALNE I ANTYOKSYDACYJNE 300ml

SMOOTHIE MIKROBIOTA — **30 zł**
awokado, jabłko, jarmuż, ekologiczne siemię lniane, oliwa z oliwek

SMOOTHIE ANTYOKSYDACJA C — **30 zł**
zielony banan pełen skrobi opornej, organiczny napój roślinny,
superfoods: camu-camu, malina, porzeczka

SMOOTHIE DOBRY NASTRÓJ — **30 zł**
zielony banan pełen skrobi opornej, organiczny napój roślinny,
ciemne kakao, ekologiczny karob, nasiona ekologicznego lnu

SMOOTHIE PROTEINOWE 300 ml

HEPATIC BALANCE PROTEIN — **35 zł**
jarmuż, awokado, sok jabłkowy, sok cytrynowy, oliwa z oliwek,
pokrzywa, ekologiczny ostropest, 20g izolatu białka
z żółtego grochu kanadyjskiego Nikalab
Proteina 20g

WHITE GLOW PROTEIN — **35 zł**
zielony banan pełen skrobi opornej, sok cytrynowy, skórka cytryny,
organiczny napój roślinny, 20g izolatu białka z żółtego grochu
kanadyjskiego Nikalab
Proteina 20g

ANTIOX PROTEIN — **35 zł**
zielony banan pełen skrobi opornej, czarna porzeczka,
organiczny napój roślinny, 20g izolatu białka z żółtego grochu
kanadyjskiego Nikalab
Proteina 20g

CHOCO RECOVERY PROTEIN — **35 zł**
zielony banan pełen skrobi opornej, woda, cynamon, pieprz cayenne,
20g izolatu białka z żółtego grochu kanadyjskiego Nikalab
Proteina 20g

SHOTY 50 ml (SKONDENSOWANE DZIAŁANIE ANTYOKSYDACYJNE I PRZECIWZAPALNE)

SHOT PRZECIWZAPALNY — **15 zł**
cytryna, pieprz cayenne, superfoods: malina i kurkuma

SHOT ANTYOKSYDACJA E — **15 zł**
grejpfrut, cytryna, superfoods: olej z kiełków pszenicy

SHOT ZDROWA WĄTROBA — **15 zł**
grejpfrut, superfoods: dereń i olej z ogórecznika

SHOT ANTYOKSYDACJA C — **15 zł**
superfoods: ekologiczny rokitnik i camu-camu

SHOT KOLAGENOWY — **20 zł**
superfoods: ekologiczny rokitnik, malina, 2,5 g peptydów
kolagenowych Kollagen Intercell

SHOT KREATYNOWY — **20 zł**
superfoods: ekologiczny rokitnik, malina, monohydrat
kreatyny 3 g Nikalab

WODA

- SAN PELLEGRINO MAŁA | DUŻA — **10 | 25 zł**
- ACQUA PANNA MAŁA | DUŻA — **10 | 25 zł**