

I LOVE JUICE




— eat & drink clean —

YUM! ♥





Menu




ŚNIADANIA NA SŁODKO #SUGARFREE

-  **I LOVE GLUTEN FREE - PRZECIWPALNA OWSIANKA** **25 zł**
bezglutenowa owsianka z kurkumą + ziarna kakaowca + korzeń maca + pieczone jabłko
cynamon + kardamon + nasiona + jadalne kwiaty
-  **I LOVE GRANOLA** **25 zł**
domowa granola z orzechami + domowe masło orzechowe + banan + jagody goji + sezonowe owoce
nasiona + jadalne kwiaty
-  **I LOVE PANCAKE** **25 zł**
3 placuszki + pieczone jabłko + banan + liofilizowana malina + mak + domowa konfitura bez cukru
pomarańcza + nasiona + jadalne kwiaty

KANAPKI Z MIŁOŚCIĄ

-  **I LOVE AVOCADO** **25 zł**
pasta z awokado + 2 jaja w koszulkach + feta + płatki chilli + siemie lniane + nasiona + natka pietruszki
sałatka sezonowa + tost żytni na zakwasie gryczanym
-  **I LOVE MAKRELA** **22 zł**
mus z makreli + ogórek piklowany w mirin + popcorn z kaszy gryczanej + sałatka sezonowa
tost żytni na zakwasie gryczanym
-  **I LOVE VEGAN** **25 zł**
wegański twarożek z orzechów nerkowca + suszone pomidory + piklowane winogrona
piklowany fenkuł + tost żytni na zakwasie gryczanym
-  **I LOVE CHEF** **25 zł**
rogalik francuski + pieczona szynka lub łosoś szkocki + jajo sadzone + ser cheddar + wegański sos
tatarski + ogórek marynowany w mirin + warzywa sezonowe

ŚNIADANIA WYTRAWNE

-  **I LOVE CLASSIC** **20 zł**
jajecznica z 3 jaj + masło + sałatka sezonowa + żytni chleb na zakwasie gryczanym
-  **I LOVE OMLET** **22 zł**
3 jaja + feta + suszone pomidory + szpinak + świeże zioła
-  **I LOVE AWOKADO Z JAJEM I RYBĄ** **29 zł**
awokado + łosoś szkocki lub wędzona makrela + jajo + wegański sos tatarski + piklowane
i świeże warzywa + świeże zioła
-  **I LOVE AWOKADO Z JAJAMI NA MIĘKKO** **25 zł**
awokado + 2 jaja na miękko + masło + piklowane świeże warzywa + żytni chleb
na zakwasie gryczanym
-  **I LOVE SZAKSZUKA** **20 zł**
jajo sadzone + masło + papryka + cukinia + pomidory + natka pietruszki + żytni chleb
na zakwasie gryczanym
-  **I LOVE HUMMUS** **25 zł**
hummus + puder z buraka + świeże warzywa + żytni chleb na zakwasie gryczanym




EXTRA DODATKI DO DAŃ:

jajo 2 zł awokado 7 zł hummus 5 zł łosoś szkocki gravlax 7 zł szynka 5 zł mus z makreli 5 zł
twarożek z orzechów nerkowca 7 zł wegański sos tatarski 80g 5 zł

LUNCH

DOSTĘPNY OD GODZ. 12:00

BOWLS - MISKI ZDROWIA I OBFITOŚCI

-  **I LOVE CURRY** **29 zł**
curry z dyni + orzechy nerkowca + edamame + soczewica beluga + mango + kalafior marynowany w kurkumie + brokuły + sezam + kolendra
-  **I LOVE PAD THAI** **25 zł**
makaron ryżowy raw + tajska surówka raw (biała rzodkiew, papryka, marchewka, kapusta pekińska, burak, cukinia) + dressing na bazie masła orzechowego + świeże zioła + orzeszki ziemne
-  **I LOVE MAROKO** **25 zł**
kasza jaglana + gulasz z bakłażana i pomidorów + rozgrzewające przyprawy z Maroko

EXTRA DODATKI DO DAŃ:

grillowana krewetka 4 zł grillowany łosoś szkocki 100g 18 zł grillowany ser haloumi 80g 14 zł

LUNCH DNIA DOSTĘPNY PON. - PT.

 ZUPA 300 ML + DRUGIE DANIE **28 zł**

ZUPA DNIA

 ZUPA 400 ML **18 zł**








DESERY DNIA #SUGARFREE #GLUTENFREE

ZAPYTAJ OBSŁUGĘ CZYM MOŻEMY CIĘ DZISIAJ ZASKOCZYĆ

-  **CIASTO** **20 zł**
-  **DESER W SŁOICZKU** **25 zł**

SOKI WYCISKANE Z MIŁOŚCIĄ


POJEMNOŚĆ 300 ML

-  **SZPINAK + JABŁKO + FENKUŁ + CYTRYNA**
uzupełniam żelazo i witaminę C, mocno nawadniam i orzeźwiam
-  **JABŁKO + OGÓREK + CYTRYNA + MIĘTA + GREJPFRT**
wsparcie wątroby i odprowadzanie zalegającej wody to moja specjalność
-  **JARMUŻ + ANANAS + POMARAŃCZA**
bomba witaminowa z kwasem foliowym, dodaję energii i witalności
-  **BURAK + JABŁKO + GREJPFRT + MIĘTA** **18 zł**
autorski mistrz detoksu, intensywna filtracja krwi, dawka żelaza
-  **MARCHEW + POMARAŃCZA + IMBIR**
wspieram odporność organizmu, dodaję blasku i działam przeciwzapalnie
-  **SERCE BIAŁEJ KAPUSTY + CYTRYNA + JABŁKO**
oczyszczam krew, poprawiam nastrój, wspieram układ pokarmowy
-  **JABŁKO + MARCHEW + POMARAŃCZA**
sok dziecięcy pełen witamin i smaku

SMOOTHIE MIKSOWANE Z MIŁOŚCIĄ

POJEMNOŚĆ 300 ML

 **SMOOTHIE DLA BAKTERII JELITOWYCH**
jarmuż + awokado + simie lniane + sok jabłkowy + olej lniany

 **SMOOTHIE MATCHA**
matcha + mleko kokosowe + banan + suszona pestka z awokado

22 zł

 **SMOOTHIE CZOKO**
karob + mleko owsiane + banan + cynamon

SUPER SHOT MENU

POJEMNOŚĆ 50 ML

 **ZDROWA WĄTROBA**
grejpfrut + ostropest + seler naciowy

 **PRZECIWPALNY BOHATER**
malina + cytryna + kurkuma + pieprz

6 zł

 **SUPER ŻELAZO**
burak + kakao + szpinak


DODATKI ORGANICZNE | 2 zł:

ostropest (oczyszczenie wątroby) / spirulina (bomba żelaza) / jęczmień (oczyszczenie organizmu) / kurkuma (działanie przeciwzapalne) / korzeń maca (odporność i działanie antydepresyjne)

NAPARY Z RĘCZNIE ZBIERANYCH BIESZCZADZKICH ZIOŁ

POJEMNOŚĆ 500 ML

 **NAPAR PRZECIWPALNY**
jarmuż + awokado + simie lniane + sok jabłkowy + olej lniany


 **NAPAR DETOX**
jarzębina + jałowiec + czystek + kwiat mniszka + ziele mniszka + pokrzywa + kwiat słonecznika + liść jeżyny + trawa cytrynowa + liść maliny + liść brzozy + nagietek

19 zł

 **NAPAR Z BIESZCZADZKIEJ POKRZYWY**
wspiera redukcję nadmiernego nagromadzenia wody, oczyszcza

 **NAPAR WYCISZENIA Z DOLINY NIDY**
liście maliny + melisa

KAWA, HERBATA LIŚCIASTA, WODA

 **KUBEK / DZBANEK HERBATY 500 ML**
herbata cejlońska / herbata earl grey / herbata rooibos / herbata zielona bancha

12 / 16 zł

 **LATTE KLASYCZNE / ROŚLINNE**

13 / 15 zł

 CAPPUCINO KLASYCZNE / ROŚLINNE	12 / 14 zł
 AMERICANO MAŁE / DUŻE	11 / 14 zł
 ESPRESSO / PODWÓJNE ESPRESSO	7 / 12 zł
 LATTE MATCHA	18 / 20 zł
 WODA CISOWIANKA PERLAGE MAŁA / DUŻA	7 / 16 zł

I LOVE JUICE

Wilanów ul. Gieysztora 2
02-999 Warszawa



/ilovejuicewilanow



/i_love_juice_wilanow

www.ilovejuice.pl