



GOSPODA POLSKA

ul. Myśliwska 46, Szczyrk • Restauracja

📍 **MENU DLA AKTYWNYCH — Energia i regeneracja**

Zjechałeś ze stoku? Wróciłeś z trekku? Czas na prawdziwy posiłek.

Menu dla Aktywnych to oferta stworzona dla narciarzy, turystów i rowerzystów odwiedzających Szczyrk. Każde danie opisane kalorycznością i zawartością białka – bo po wysiłku liczą się konkrety. Grillowane mięsa, łosoś, gęsty rosół regeneracyjny, naturalny izotonik z czarnej porzeczki i shot imbirowy przed wyjściem na trasę. Gospoda otwarta od 10:00.

Zarezerwuj stolik lub zadzwoń: 608 652 502 | ul. Myśliwska 46, Szczyrk

OZNACZENIA DIETETYCZNE:

[WB] wysokobiałkowe (min. 30g białka)	[BG] bezglutenowe	[D] niski indeks glikemiczny
[LS] lekkostrawne	[NK] niskokaloryczne	[NS] niskosodowe
[soft] tekstura miękka	[W] wegetariańskie	[]

ŚNIADANIA AKTYWNE (DOSTĘPNE OD OTWARCIA)

Miska Górala — Śniadanie sportowca

Owsianka na mleku z orzechami włoskimi, suszonymi śliwkami i lokalnym miodem. Posypana nasionami chia. Węglowodany złożone + zdrowe tłuszcze.

[W] [BG-opcja] [WB]

22,90 zł
ok. 550 kcal | 18 g białka

Jajecznica górala — 3 jaja z warzywami

Jajecznica na oliwie z papryką, szpinakiem i pomidorem. Podawana z chlebem pełnoziarnistym. Brak słoniny.

[WB] [BG-opcja]

24,90 zł
ok. 480 kcal | 28 g białka

Smoothie białkowe Beskid

Koktajl bananowo-jagodowy na jogurcie naturalnym z miodem. Możliwy do zabrania w pojemniku szczelnym na stok lub szlak.

[BG] [W] [WB]

18,90 zł
ok. 340 kcal | 22 g białka

DANIA GŁÓWNE — ENERGIA I REGENERACJA

Piersi z ptaka z grilla — Zestaw Aktywny

Piersi z grilla z rozmarynem i czosnkiem (bez panierki). Z ryżem brązowym, duszonymi warzywami sezonowymi i kiszoną kapustą.

[BG] [D] [WB] [LS]

38,90 zł
ok. 620 kcal | 48 g białka

Łosoś z grilla — Zestaw Regeneracja

Dzwon łososia (200 g) z ziemniakami gotowanymi ze skórką i warzywami na parze (brokuł, marchewka, kukurydza). Sos z jogurtu z koperkiem.

[BG] [D] [WB] [NS] [NK]

44,90 zł / 200 g
ok. 580 kcal | 42 g białka

Gicz indycza grillowana — Power Zestaw

Gicz grillowana na złoto wg receptury mistrza Wandzla. Podawana z batatami pieczonymi z rozmarynem i surówką z buraczków.

[BG] [WB]

52,90 zł
ok. 740 kcal | 56 g
białka

Zupa regeneracyjna — Górski Kocioł

Gęsty rosół z kury wolnowybiegowej z makaronem gryczanym, kawałkami piersi kurczaka, marchewką i pietruszką. Porcja 500 ml.

[BG] [LS] [D] [WB] [soft]

26,90 zł
ok. 320 kcal | 28 g
białka

Pierogi z mięsem indyjskim — Wersja Sportowca

Pierogi z ciasta pełnoziarnistego, farsz: mielone mięso indyjskie + szpinak + jajko. Gotowane (nie smażone). Z jogurtem naturalnym.

[WB] [D]

35,90 zł
ok. 480 kcal | 34 g
białka

NAPOJE REGENERACYJNE I PRZEKĄSKI

Napitek Górski — Izotonik domowy

Woda z sokiem z czarnej porzeczki, sokiem cytryny, miodem i szczyptą soli morskiej. Naturalny zastępnik izotoników. Serwowany zimny lub ciepło. 500 ml.

[BG] [WG] [D] [NS]

12,90 zł
ok. 90 kcal

Shot imbirowy — przed trasą

30 ml świeżego soku imbirowego z miodem i cytryną. Rozgrzewa, wzmacnia odporność. Idealny przed wyjściem na stok lub szlak.

[BG] [WG] [D]

9,90 zł
ok. 35 kcal

Bulion z kury w termosie — na trasę

Porcja 300 ml bulionu z kury do termosu. Możliwy do zabrania na szlak lub stok. Kolagen, elektrolity, głęboki smak.

[BG] [LS] [D] [soft]

14,90 zł
ok. 80 kcal

Zamowienia telefoniczne:

 **608 652 502**

Catering | Rezerwacje | Pytania o diety | ul. Myśliwska 46, Szczyrk