



GOSPODA POLSKA

ul. Myśliwska 46, Szczyrk • Restauracja

▣ **KACIK FIT – Zdrowsza kuchnia góraska**

Tradycyjny smak, lżejsze wydanie

Kacik Fit to wydzielona sekcja w karcie Gospody Polskiej – te same sprawdzone receptury mistrza Wandzla, przygotowane zdrowiej: pieczone zamiast smażonych, na parze zamiast na smalcu, z pełnoziarnistymi składnikami i świeżymi warzywami. Każde danie oznaczone symbolami dietetycznymi i orientacyjną kalorycznością. Bo w górach można jeść dobrze i lekko.

Zapraszamy do stolika lub zadzwoń: 608 652 502

OZNACZENIA DIETETYCZNE:

[BG] bezglutenowe

[W] wegetariańskie

[WG] wegańskie

[NS] niskosodowe

[LS] lekkostrawne

[D] dla diabetyków

[WB] wysokobiałkowe

[NK] niskokaloryczne

[soft] tekstura miękka

ZUPY

Żur Polski Fit

Żur na kwasie zbożowym bez śmietany, z jajkiem i pieczarkami. Ziemniak gotowany. Podawany w chlebku pełnoziarnistym.

[BG] [W] [LS] [D]

24,90 zł
ok. 290 kcal

Kwaśnica Fit z indykiem

Kwaśnica na bulionie z uda indyczego z kiszoną kapustą i grzybami. Znacznie niższy poziom tłuszczu nasyconego.

[BG] [LS] [NS] [D]

27,90 zł
ok. 240 kcal

Rosół z kury Eko (wersja Fit)

Rosół odtłuszczony z kury wolnowybiegowej, z makaronem gryczanym lub ryżem brązowym. Bogaty w kolagen.

[BG-opcja] [LS] [D] [soft]

22,90 zł
ok. 210 kcal

DANIA GŁOWNE

Schab z indyka pieczony z warzywami

Kotlet z piersi indyka w panierce owsianej, pieczony w piekarniku. Z ziemniakiem gotowanym i surówką z marchwi i kiszonej kapusty.

[BG-opcja] [LS] [D] [WB]

34,90 zł
ok. 420 kcal

Gicz indycza gotowana na parze (Fit)

Delikatna gicz bez skórki, gotowana powoli na parze. Podawana z brokułem parowanym i purée ziemniaczanym na wodzie.

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

42,90 zł
ok. 480 kcal

Pstrąg z Eko-Hodowli Pana Byloka (Fit)

Pstrąg pieczony na pergaminie z cytryną i świeżymi ziołami. Bez masła. Z ryżem brązowym i surówką z selera.

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

32,90 zł / 300

g
ok. 370 kcal

Pierogi z mąki pełnoziarnistej z twarogiem i burakiem

Farsz: twaróg chudy + pieczony burak + koperek. Podawane z jogurtem naturalnym i prażoną cebulką.

[W] [BG-opcja] [D] [WB]

33,90 zł

ok. 400 kcal

Placki ziemniaczane pieczone (Fit)

Placki pieczone w piekarniku zamiast smażonych. Podawane z sosem z jogurtu z koperkiem i świeżymi warzywami. Ok. 40% mniej kalorii niż wersja klasyczna.

[BG] [W] [D] [NK]

30,90 zł

ok. 310 kcal

SALATY I DANIA LEKKIE

Sałatka Górską Fit z quinoa

Quinoa gotowana, mix liści (rukola + sałata lodowa), oliwki, pomidor suszony, ser kozi, orzechy włoskie, dressing z oliwy i cytryny.

[BG] [W] [WB] [NK] [D]

36,90 zł

ok. 380 kcal

Łosoś z grilla na świeżym szpinaku

Dzwon łososa z dzikiego połowu grillowany, podawany na szpinaku z dressingiem z oliwy i cytryny. Bez sosów na bazie śmietany.

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

38,90 zł / 200

g
ok. 390 kcal

DESERY FIT

Placek drożdżowy z owocami sezonowymi

Mąka pełnoziarnista, słodzony miodem zamiast cukrem. Latem: borówka/malina. Zimą: śliwka/gruszka suszona. Porcja 120 g.

[W]

18,90 zł

ok. 280 kcal

Kołacz śląski z serem (wersja light)

Twaróg półtłusty, erytrytol zamiast cukru, ciasto z mąki pełnoziarnistej. Podawany z musem owocowym.

[W] [D]

17,90 zł

ok. 240 kcal

Zamowienia telefoniczne:

 **608 652 502**

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