

*Marta Menu
Według Diety Życia
Łodnej z Krupa Krwi*



Właściwe Odżywianie - Tajemnica Zdrowia według diety życia - diety niełączenia i zgodnej z grupą krwi

Jedzenie odpowiednich produktów zgodnych z własną grupą krwi w odpowiednich zestawieniach, we właściwych ilościach i we właściwym czasie daje cudowne rezultaty.

1. Należy dobrać produkty zgodne z własną grupą krwi.
2. Nigdy nie powinno się jeść w trakcie jednego posiłku jednocześnie produktów białkowych i węglowodanowych.
3. Bardzo starannie trzeba przeżuwać jedzenie aż do postaci płynnej.
4. Należy zredukować do minimum różnorodność produktów żywnościowych, które zjadamy podczas jednego posiłku.
5. Należy dostarczać organizmowi 2 litry wody każdego dnia, ale przyjmować ją przed posiłkami, lub 2-3 godziny po posiłku.
6. Najlepszym źródłem wody są owoce, które należy spożywać na pusty żołądek.
7. Powinno się zaczynać posiłek od produktów o największej zawartości wody, których trawienie jest najkrótsze, a kończyć go produktami o najmniejszej zawartości wody, których trawienie jest najdłuższe. Jest to żywienie zgodnie z dietą sekwencyjną czyli "po kolei".
8. Należy jeść codziennie jedno lub dwa żółtka jajek gotowanych na miękko (bez białka) dla poprawy pracy mózgu.

Proper Nutrition - The Secret of Health according to the Fit for Life separation diet and a blood type diet

Eating the correct products compatible with your blood type in the correct combinations, proper quantities and in the correct time will give fantastic results.

1. *Choose products compatible with your blood type.*
2. *You should never eat protein and carbohydrate products together as part of the same meal.*
3. *Chew your food very thoroughly until it is in a liquid form.*
4. *Reduce to a minimum the variety of food products you eat during one meal.*
5. *Provide your body's system with 2 litres of water every day, but drink it before a meal 2-3 hours after.*
6. *The best source of water is fruit, which should be eaten on an empty stomach.*
7. *You should begin a meal with products containing the largest amount of water, the digestion of which takes the shortest time, and finish with products with the least amount of water, which take the longest to digest. Such eating habits are in accordance with the sequential diet.*
8. *Eat one or two yolks of soft-boiled eggs (without the egg white) each day to improve the functions of your brain.*



Trzeaski

Appetizers

Dania Neutralne / Neutral dishes

Pescaccio łososiowo-szpinakowe z mixem sałat i sosem oliwkowo- paprykowym 39,00 zł
140g

Salmon and spinach pescaccio with mixed salad and olive and paprika sauce

Grupa Krwi /Blood Type A, B, O, AB

Carpaccio z polędwicy wołowej serwowane z rukolą, skropione sosem oliwkowo - warzywnym 49,00 zł
135g

Beef tenderloin carpaccio served with rocket and drizzled with olive sauce

Grupa Krwi /Blood Type B, O

Duszone warzywa korzeniowe marchwi, pietruszki i buraka 13,00 zł
150/50g

Braised root vegetables: carrot, parsley and beetroot

Grupa Krwi /Blood Type A, B, O, AB

Dania Białkowe / Protein dishes

Carpaccio w trzech kolorach z polędwicy wołowej, kaczki i tuńczyka z dresingiem paprykowo - koperkowym 49,00 zł
140g

Beef tenderloin, duck and tuna carpaccio in three colours with paprika and dill dressing

Grupa Krwi /Blood Type O

Aromatyczny szpinak z serem feta i smażoną cebulą 39,00 zł
250g

Spicy spinach with feta cheese and fried onion

Grupa Krwi /Blood Type A, B, O, AB

Dania Węglowodanowe / Carbohydrate dishes

Placuszki z cukinii i marchwi z sosem jogurtowo- chrzanowym 19,00 zł
110/30g

Courgette and carrot fritters with yoghurt and horseradish sauce

Grupa Krwi /Blood Type A, B, O, AB

Talarki z cukinii w złotej panierce bezglutenowej 19,00 zł
120g

Slices of courgette in gluten free golden breadcrumbs

Grupa Krwi /Blood Type A, O



Typy Soups



Dania Neutralne / Neutral dishes

- Krem cebulowy** 15,00 zł
Cream of onion soup 250g
Grupa Krwi /Blood Type A, B, O, AB
- Krem z zielonego groszku z wasabi** 19,00 zł
Cream of green pea soup with wasabi 300g
Grupa Krwi /Blood Type A, B, O, AB
- Zupa miso warzywna z bocznikiem** 15,00 zł
Miso vegetable soup with oyster mushrooms 300g
Grupa Krwi /Blood Type A, O, AB
- Krem szpinakowy z dodatkiem białego wytrawnego wina** 29,00 zł
Cream of spinach soup with dry white wine 250g
Grupa Krwi /Blood Type A, B, O, AB

Dania Białkowe / Protein dishes

- Krem z pomidorów ze świeżymi liśćmi bazylii** 19,00 zł
Cream of tomato soup with fresh basil leaves 250g
Grupa Krwi /Blood Type O, AB
- Zupa miso z wakame i tofu** 19,00 zł
Miso soup with wakame and tofu 350g
Grupa Krwi /Blood Type A, O, AB

Dania Węglowodanowe / Carbohydrate dishes

- Wegański barszcz czerwony z podgrzybkim i kaszą gryczaną (A, O) lub jęczmienną (B, AB)** 15,00 zł
Vegan beetroot soup with bay bolete and buckwheat groats (A, O) or barley (B, AB) 250/70g
Grupa Krwi /Blood Type A, B, O, AB
- Zupa miso warzywna z bocznikiem i makaronem ryżowym** 15,00 zł
Vegetable miso soup with oyster mushroom and rice noodles 250/50g
Grupa Krwi /Blood Type A, O, AB



Dania Etowne

Main Course

Dania Białkowe / Protein dishes

Dorsz na aromatycznym sosie z podgrzybkim
w asyście gotowanych szparag zielonych i kopru 59,00 zł
*Cod in an aromatic sauce with boletus mushroom
and boiled green asparagus and dill* 340g
Grupa Krwi /Blood Type A, B, O, AB

Rumiany pstrąg z rusztu z sosem koperkowym (danie wg wagi)
Golden brown grilled trout with dill sauce 17,00 zł / 100g
Grupa Krwi /Blood Type A, B, O

Polędwica wołowa „Manor House” z grillowanymi
Bocznikami podawana z duszonym burakiem 89,00 zł
*"Manor House" beef Sirloin with grilled
oyster mushrooms served with stewed beetroot* 200g/100g
Grupa Krwi /Blood Type B, O

Pierś z kaczki grillowana z warzywami
na aromatycznym sosie ostrygowym 75,00 zł
Grilled duck breast with vegetables in an oyster sauce 130g/300g
Grupa Krwi /Blood Type O

Soczysta pierś z kurczęcia gotowana z kwiatami
hibiskusa na wyspie sałat 39,00 zł
*Juicy chicken breast boiled with hibiscus flowers
served on a bed of lettuce* 350g
Grupa Krwi /Blood Type A, O

Dania Węglowodanowe / Carbohydrate dishes

Gołąbki z ryżem i pieczarkami okryte słodką kapustą
z sosem pieczarkowym 25,00 zł
*Sweet cabbage stuffed with rice and mushrooms
with mushroom sauce* 300g
Grupa Krwi /Blood Type B, AB

Wytrawne naleśniki z grillowanymi warzywami
z sosem pomidorowo - paprykowym 35,00 zł
*Pancakes with grilled vegetables and tomato
and paprika sauce* 450/130g
Grupa Krwi /Blood Type O, AB

Podsmażane talarki ziemniaczane z zielonymi
szparagami, cebulą, przyprószone koprem 39,00 zł
Fried potato slices with green asparagus, onion and dill 200/100g
Grupa Krwi /Blood Type B, AB

Podsmażana kasza gryczana z zielonymi szparagami,
cebulą, przyprószone koprem 39,00 zł
*Fried buckwheat groats with green asparagus,
onion and dill* 200/100g
Grupa Krwi /Blood Type A, O



Salaty i Desery

Salads & Desserts

Salaty / Salads

Dania Neutralne / Neutral dishes

Mix sałat z pieczarkami, papryką, podsmażoną cebulą czerwoną skropione dressingiem okryte kiełkami brokułów **29,00 zł**
Mixed salad with pepper, mushrooms, fried red onion drizzled with olive and dill dressing and covered by broccoli sprouts 250g
Grupa Krwi /Blood Type A, B, O, AB

Dania Białkowe / Protein dishes

Sałatka z rukoli, koktajlowych pomidorów, tofu, papryki z dresingiem paprykowo - czosnkowym **29,00 zł**
Salad with rocket, cherry tomatoes, tofu and pepper with paprika and garlic dressing 250g
Grupa Krwi /Blood Type O, AB

Mix sałat kolorowych z serem tofu, jajkiem gotowanym na twardo oraz wegańskim parmezanem **29,00 zł**
Colourful mixed salad with tofu, hard boiled egg and vegan Parmesan cheese 250g
Grupa Krwi /Blood Type A, B, O, AB

Dania Węglowodanowe / Carbohydrate dishes

Sałata z rukoli, ziemniaków, cebuli czerwonej z dresingiem z oliwy z pestek dyni oraz z ogórkiem (dla grupy krwi B) **29,00 zł**
Salad with rocket, potatoes, red onion with pumpkin seeds olive oil dressing and with cucumber for B blood type. 250/100g
Grupa Krwi /Blood Type B, AB

Desery Węglowodanowe / Carbohydrate Desserts

Smażone banany marynowane w soku z cytryny **15,00 zł**
Fried bananas marinated in lemon juice 100g
Grupa Krwi /Blood Type B, O

Jabłko pieczone z żurawiną polane syropem z agawy **19,00 zł**
Baked apple with cranberries topped with agave syrup 300g
Grupa Krwi /Blood Type A, B, O, AB



Zasady doboru dań z niniejszej karty menu.

Dieta życia – dieta nielączenia (czyli nie łączenie białek z węglowodanami) i równoległe dieta zgodna z grupą krwi to tylko wstęp do zdrowego żywienia

Jeśli macie Państwo ochotę na skosztowanie kilku potraw z tej karty należy zastosować się do poniższych zaleceń:

1. Nie powinno się łączyć dań węglowodanowych i białkowych w trakcie jednego posiłku,
2. Wybiera się dania zgodne z własną grupą krwi i według jednego z poniższych schematów:
 - a. Tylko dania białkowe
 - b. Tylko dania węglowodanowe
 - c. Dania białkowe i neutralne
 - d. Dania węglowodanowe i neutralne
 - e. Tylko dania neutralne
1. Desery owocowe możemy jeść tylko na pusty żołądek i nie później niż 20-30 minut przed posiłkami głównymi.

The rules for selecting dishes from this menu.

The Fit for Life separation diet (never combine proteins with carbohydrates) combined with a blood type diet is just an introduction to healthier eating

If you wish to sample several dishes, please follow the instructions below:

1. *Never combine carbohydrate and protein dishes during one meal*
2. *You should choose your dishes compatible with your blood type and according to the following schemes:*
 - a. *Only protein dishes*
 - b. *Only carbohydrate dishes*
 - c. *Protein dish and neutral dish*
 - d. *Carbohydrate dish and neutral dish*
 - e. *Only neutral dishes*
1. *Fruit desserts can be eaten only on an empty stomach and never later than 20-30 minutes before main meals.*



Manor House SPA
PAŁAC ODROWĄŻÓW



Manor House SPA
PAŁAC ODROWĄŻÓW