



Kuchnia Manor House SPA – zdrowo, smacznie, bez ograniczeń

Zdrowo może znaczyć wybornie, a posiłek dopasowany do indywidualnych potrzeb – stać się prawdziwą przyjemnością. W hotelu Manor House jedzenie jest elementem dobrostanu: naturalne, pełne smaku i tworzone z myślą o weganach, alergikach oraz wszystkich, którzy cenią sobie kuchnię bez kompromisów.

W mazowieckim kompleksie hotelowym Manor House SPA****- Pałac Odrowążów***** kuchnia od lat pozostaje ważną częścią naturalnej, świadomej filozofii życia. Tutejsza **restauracja słynie z podejścia „bez ograniczeń”** – odpowiada na potrzeby osób o różnych preferencjach i wymaganiach żywieniowych, zachowując przy tym wysoką jakość, szacunek do natury i kulinarną kreatywność.

Tradycja polskiej kuchni w nowoczesnej odsłonie

Kuchnia Manor House SPA czerpie z bogactwa polskiej tradycji kulinarnej, interpretując ją na nowo – lekko, współcześnie i z uważnością na zmieniający się styl życia. To powrót do smaków znanych z rodzinnych domów: aromatycznych zup, warzyw korzeniowych, kasz, domowych przetworów czy dań sezonowych, ale podanych w formie lżejszej i naturalnie zbilansowanej. Chętnie sięga się tu po fermentacje i kiszonki, delikatne wywary, lekkie sosy i nowoczesne techniki obróbki, które pozwalają zachować autentyczność smaków przy jednoczesnym wydobyciu nowoczesnego charakteru dań. To subtelne połączenie dziedzictwa kulinarnego z autorską kuchnią i ożywioną wodą (wszystkie dania powstają na jej bazie) sprawia, że gastronomia Manor House wyróżnia się na tle hotelowych restauracji, pozostając blisko natury, tradycji i własnego, unikalnego stylu.



Kuchnia, która odpowiada na dzisiejsze potrzeby

*- Jestem dumna z tego, że **tworzymy kulinarną przestrzeń dla każdego** – od wegan i vegetarian, przez ceniących mięso, po osoby z alergiami i nietolerancjami pokarmowymi. Nasza filozofia to słuchać, reagować i inspirować, serwując dania lekkie, naturalne i pełne harmonii. Moim oczkiem w głowie jest kuchnia roślinna – dlatego pierwsze pełne menu wegańskie w hotelowej restauracji powstało właśnie u nas. W czasach rosnącej liczby alergii i nietolerancji pokarmowych przygotowujemy również potrawy odpowiadające indywidualnym potrzebom, dbając o jakość, smak i swobodę wyboru. U nas kuchnia karmi nie tylko ciało, ale i dobre samopoczucie.* – mówi Małgorzata Figarska, Szefowa Gastronomii w hotelu Manor House SPA.



W restauracji Manor House osoby zmagające się z **alergiami i nietolerancjami pokarmowymi** znajdują pełne bezpieczeństwo i komfort, potwierdzone prestiżowym, międzynarodowym **certyfikatem ECARF**. To gwarancja, że potrawy powstają z zachowaniem szczególnych procedur, chroniących osoby wrażliwe na gluten, laktozę i inne alergen. Indywidualne potrzeby są tu traktowane jako punkt wyjścia – dania są dopasowywane do konkretnego gościa i jego sposobu odżywiania, z zachowaniem głębi smaku i kulinarnego pomysłowości.

Kuchnia roślinna – pełna smaku i energii



Manor House

Istotnym elementem kulinarnej oferty Manor House jest kuchnia roślinna. **Karta wegańska, sygnowana o znakiem V**, nadawanym przez Fundację Viva, powstała z myślą o pełnowartościowym, harmonijnym odżywianiu i doskonale odpowiada oczekiwaniom wegan i wegetarian. To menu, które łączy lekkość, roślinne bogactwo, jakość produktów i naturalną energię płynącą z ich składników. Wyjątkowy charakter wegańskiej kuchni Manor House został doceniony na arenie ogólnopolskiej. W prestiżowym konkursie Food Business Awards 2025 restauracja zajęła 2. miejsce w kategorii kuchnia wegańska i wegetariańska, trafiając na podium obok dwóch uznanych, warszawskich restauracji serwujących wyłącznie dania roślinne i jako jedyny hotel wśród nagrodzonych. To wyróżnienie potwierdza, że tutejsza kuchnia roślinna nie tylko dorównuje najlepszym koncepcjom gastronomicznym, lecz także wyznacza nowy kierunek w hotelowej gastronomii, łącząc jakość, zdrowie i autorskie smaki.



Dieta Życia – autorska filozofia odżywiania Manor House SPA

W restauracji Manor House serwuje się również „Dieta Życia” - autorską metodę żywieniową opartą na diecie niełączenia, wzbogaconą o elementy filozofii mnichów tybetańskich i zasady żywienia sekwencyjnego. Jej istotą jest dobieranie produktów w taki sposób, by organizm mógł je trawić naturalnie i bez obciążenia. W praktyce oznacza to unikanie jednoczesnego spożywania białek i węglowodanów, ograniczanie różnorodności produktów podczas jednego posiłku oraz zwracanie uwagi na kolejność jedzenia – od składników bogatych w wodę, trawionych najszybciej, po te, które wymagają dłuższego procesu trawienia. Taki sposób odżywiania wspiera prawidłową pracę układu pokarmowego, zapobiega przejadaniu się i pomaga przywrócić metaboliczną równowagę.

W Diecie Życia szczególne znaczenie ma uważność – staranne przeżuwanie pokarmów, spokojne tempo jedzenia i odpowiednie nawodnienie, najlepiej poprzez wodę przyjmowaną przed posiłkiem lub długo po jego zakończeniu. Menu zostało skomponowane tak, aby każdy mógł doświadczać dobroczynnego wpływu tej metody. Podział na przekąski, zupy, dania główne, sałaty i desery sprzyja świadomemu komponowaniu posiłków zgodnie z rytmem trawienia, a szeroki wybór potraw białkowych, węglowodanowych i neutralnych pozwala stworzyć posiłek dostosowany do aktualnych potrzeb organizmu. To kuchnia, w której prostota natury spotyka się z mądrością dawnych tradycji żywieniowych - lekka, czysta i zbalansowana, a jednocześnie przyjemna, bez wyrzeczeń i ograniczeń.

Smaki Lasu – natura na talerzu

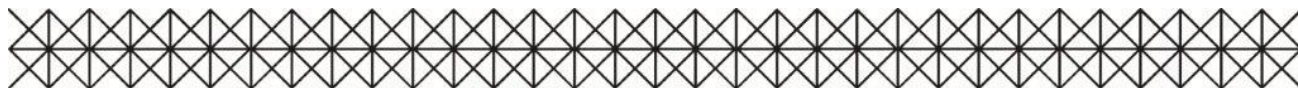
Warto zwrócić też uwagę na sezonowe menu degustacyjne „Smaki lasu”, inspirowane bogactwem natury: aromatami ziół, dzikich roślin, sezonowych warzyw i owoców. To kulinarna podróż do świata jadalnych darów natury, w której pojawiają się korzenie i liście, grzyby, szyszki, owoce, nasiona, kwiaty i pąki drzew. Wszystkie te elementy tworzą nieoczywistą, wielowarstwową kompozycję smaków, zapachów i tekstur. „Smaki Lasu” to coś więcej niż kulinarna ciekawostka – to świadome sięganie po to, co naturalne, lokalne i pełne energii, przekute w wyjątkową ucztę dla zmysłów.



W Manor House SPA gastronomia jest czymś więcej niż elementem pobytu. Stanowi integralną część holistycznej troski o ciało i ducha - otwiera się na potrzeby, inspirowanie, wzmacnianie i przybliżenie do natury, pozwalając czerpać radość z jedzenia. Więcej: www.manorhouse.pl



Manor House



MANOR HOUSE SPA – NAJLEPSZY HOLISTYCZNY HOTEL SPA W POLSCE 2025

Mazowiecki kompleks hotelowy Manor House SPA**** - Pałac Odrowążów***** to obecnie Najlepszy Holistyczny Hotel SPA w Polsce i Best SPA Hotel 2023. Posiadłość pałacowo-parkowa w Chlewiskach jest jedną najstarszych rezydencji ziemiańskich w Polsce. Św. Jacek Odrowąż, właściciel Chlewisk w XII w. i patron Manor House SPA jako jedyny Polak został wyróżniony posągiem na placu przed Katedrą św. Piotra w Rzymie. Jest to także pierwszy w kraju hotel dla dorosłych, przyjazny weganom i alergikom. Słynie z Biowitalnego SPA, autorskiego programu odmładzającego Akademii Holistycznej Alchemia Zdrowia®, energetycznych terapii w Gabinetach Bioodnowy, seansów w Łażniach Rzymskich, bezchlorowego basenu z wodą ożywioną metodami Grandera i dr. Keshego, prozdrowotnych kąpiel ofuro, w tym romantycznych dla dwojga w wannach Duo Ofuro oraz koncertów na misy i gongi tybetańskie. Dopelnieniem kompleksowego wypoczynku są wyśmienite dania tradycyjnej kuchni polskiej, wegańskiej i wg zdrowej „Diety Życia”. Urokliwie położony kompleks wyróżnia naturalne środowisko wolne od smogu, położenie w centralnej Polsce z dogodnym dojazdem, własne lądowisko dla śmigłowców, ośrodek jeździecki z hotelem i SPA dla koni oraz 10-hektarowy, zabytkowy park z pomnikami przyrody, przypałacowymi stawami, energetycznym Ogrodem Medytacji i Witalną Wioską SPA. To Polskie Centrum Biowitalności o potwierdzonym oddziaływaniu energetycznym sięgającym do 30.000 jednostek w skali Bovisa.