

## Śniadania

/dostępne cały dzień/

<b>ŚNIADANIE MISTRZÓW</b>	<b>28zł</b>	<b>OWSIANKA</b>	<b>28zł</b>
<p>wiejskie jajka sadzone lub jajecznicza 180g (3szt), boczek 30g, biała cienka kielbaska 2szt + салатка z vinegretem</p> <p>/609kcal, B:40g, T:49g, W:2g + 93kcal, B:1g, T:7g, W:2g/  </p> <p>+ chleb wieloziarnisty bezglutenowy 40g /104kcal, B:4g, T:19g, W:8g/</p>		<p>płatki owsiane 50g, mleko bez laktozy 200ml, odżywka białkowa 30g, orzechy nerkowca 6g, płatki migdałów 4g, banan 50g, owoce sezonowe 80g</p> <p>/574kcal, B:38g, T:16g, W:68g/ </p>	
<b>JAJECZNICA / JAJA SADZONE</b>	<b>17zł</b>	<b>JAGLANKA</b>	<b>28zł</b>
<p>wiejskie jajka 180g (3szt) + салатка z vinegretem</p> <p>/288kcal, B:25g, T:21g, W:0g + 93kcal, B:1g, T:7g, W:2g/  </p> <p>+ chleb wieloziarnisty bezglutenowy 40g /104kcal, B:4g, T:19g, W:8g/</p>		<p>kasza jaglana 50g, mleko bez laktozy 200ml, odżywka białkowa 30g, fit nutella (daktyle, kakao) 20g, masło orzechowe 20g, orzechy włoskie 10g, banan 50g, owoce sezonowe 80g</p> <p>/738kcal, B:42g, T:26g, W:84g/  </p>	
<b>TOST Z BOCZKIEM</b>	<b>28zł</b>	<b>RYŻANKA</b>	<b>28zł</b>
<p>chleb tostowy pełnoziarnisty 60g, wiejskie jajko 60g, boczek 30g, pieczarka 30g, pomidor 30g, ogórek kiszony 30g, por 15g, cheddar 20g, fit majonez 40g, masło klarowane 5g + салатка z vinegretem</p> <p>/525kcal, B:28g, T:31g, W:34g + 93kcal, B:1g, T:7g, W:2g/</p>		<p>płatki ryżowe 50g, mleko bez laktozy 200ml, odżywka białkowa 30g, fit dżem 40g, płatki migdałów 7g, banan 50g, owoce sezonowe 80g</p> <p>/564kcal, B:35g, T:12g, W:80g/  </p>	
<b>OMLET GRILLOWANY Z ŁOSOSIEM</b>	<b>28zł</b>	<b>ZAMIEŃ MLEKO BEZ LAKTOZY NA KOKOSOWE</b>	<b>5zł</b>
<p>wiejskie jajka 180g (3szt), losos 5wieży 50g, szpinak 7g + салатка z vinegretem</p> <p>396kcal, B:26g, T:31g, W:1g + 93kcal, B:1g, T:7g, W:2g/  </p> <p>+ chleb wieloziarnisty bezglutenowy 40g /104kcal, B:4g, T:19g, W:8g/</p>		<p>dodaj 250kcal, B:3g, T:32g, W:5g</p>	
<b>OMLET GRILLOWANY WARZYWNY</b>	<b>25zł</b>	<b>OMLET Z FIT NUTELLĄ</b>	<b>26zł</b>
<p>wiejskie jajka 180g (3szt), cukinia 40g, pieczarka 30g, pomidorek 30g + салатка z vinegretem</p> <p>/280kcal, B:27g, T:18g, W:3g + 93kcal, B:1g, T:7g, W:2g/  </p> <p>+ chleb wieloziarnisty bezglutenowy 40g /104kcal, B:4g, T:19g, W:8g/</p>		<p>wiejskie jajka 180g (3szt), fit nutella (daktyle, kakao) 20g, masło orzechowe 20g, banan 50g, owoce sezonowe 80g</p> <p>/482kcal, B:31g, T:28g, W:29g/  </p>	
<b>POWIĘKSZ / DODAJ</b>		<b>OMLET Z FIT DŻEMEM</b>	<b>26zł</b>
<b>JAJKO 60g</b>	<b>4zł</b>	<p>wiejskie jajka 180g (3szt), fit dżem 40g, płatki migdałów 7g, banan 50g, owoce sezonowe 80g</p> <p>/373kcal, B:26g, T:18g, W:27g/  </p>	
<b>KIEŁBASKA 40g</b>	<b>4zł</b>	<b>PROTEINOWE PANCAKES Z FIT NUTELLĄ</b>	<b>27zł</b>
<b>BOCZEK 30g</b>	<b>4zł</b>	<p>jogurt naturalny, mąka pełnoziarnista, odżywka białkowa, wiejskie jajka, fit nutella (daktyle, kakao), owoce, sosy bez cukru</p> <p>/466kcal, B:23g, T:7g, W:77g/</p>	
<b>AWOKADO 70g</b>	<b>8zł</b>	<b>PROTEINOWE PANCAKES Z FIT DŻEMEM</b>	<b>27zł</b>
<b>CEBULA 30g</b>	<b>3zł</b>	<p>jogurt naturalny, mąka pełnoziarnista, odżywka białkowa, wiejskie jajka, fit dżem, owoce, sosy bez cukru</p> <p>/380kcal, B:20g, T:7g, W:61g/</p>	
<b>PIECZARKA 30g</b>	<b>3zł</b>	<b>DO KAŻDEGO ŚNIADANIA KAWA CZARNA. Z MLEKIEM. HERBATA - 5zł</b>	
<b>SZCZYPIOREK 10g</b>	<b>3zł</b>		
<b>MASŁO 10g</b>	<b>2zł</b>		
<b>KETCHUP BEZ CUKRU 20g</b>	<b>3zł</b>		

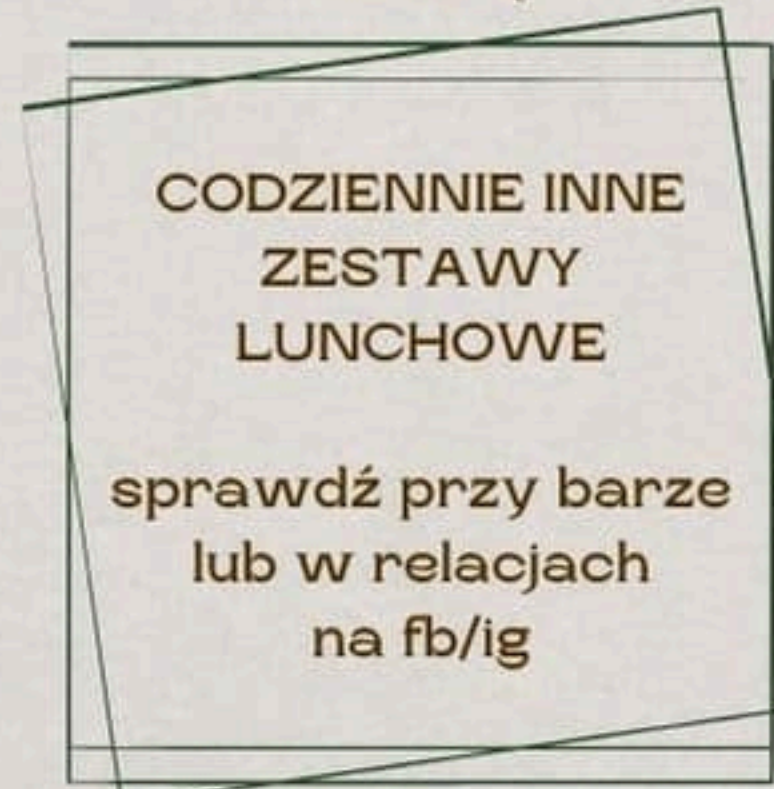
## Ciasta i desery

<b>CIASTO</b>	<b>16zł</b>
<b>DESER</b>	<b>16zł</b>

DOSTĘPNE W WITRYNIE PRZY BARZE. W RELACJI NA FB I IG



Posiłki przygotowujemy ze świeżych produktów. Nie używamy białej mąki, śmietany, frytur, cukru, jak i przetworzonych półproduktów. Staramy się, aby wszystko było zbilansowane i lekkie dla żołądka. Gramatury są podane przed obróbką.



+48 664 280 100  
@protein\_point\_szczecin

## Soki wyciskane

<b>HULK</b>	<b>16zł</b>
<p>pomarańcza, jabłko, kiwi, natka pietruszki, mięta</p> <p>/234kcal, B:3g, T:1g, W:61g/  </p>	
<b>PICCOLO</b>	<b>16zł</b>
<p>pomarańcza, gruszka, kiwi, ananas, ogórek, szpinak</p> <p>/236kcal, B:4g, T:1g, W:63g/  </p>	
<b>IRON MAN</b>	<b>16zł</b>
<p>burak, jabłko, cytryna, seier naciowy</p> <p>/210kcal, B:3g, T:1g, W:50g/  </p>	
<b>WOLVERINE</b>	<b>16zł</b>
<p>pomarańcza, grejpfrut, cytryna</p> <p>/172kcal, B:4g, T:1g, W:48g/  </p>	
<b>SOK POMARAŃCZOWY</b>	<b>15zł</b>
<p>pomarańcza</p> <p>/188kcal, B:4g, T:0g, W:47g/  </p>	

## Kawa

<b>ESPRESSO</b>	<b>10zł</b>
<b>CZARNA</b>	<b>10zł</b>
<b>CAPPUCCINO</b>	<b>12zł</b>
<b>LATTE</b>	<b>14zł</b>
<b>KULOODPORNĄ</b>	<b>15zł</b>
<p>kawa czarna, olej kokosowy, masło klarowane</p>	
<b>MLEKO KOKOSOWE</b>	<b>2zł</b>

## Shake

<b>BIAŁKOWY</b>	<b>12zł</b>
<p>odżywka waniliowa/czekoladowa 50g, woda 150ml</p> <p>/194kcal, B:35g, T:3g, W:6g/ </p>	
<b>MALINOWY</b>	<b>15zł</b>
<p>odżywka waniliowa 20g, maliny 20g, banan 50g, woda 150ml</p> <p>/132kcal, B:15g, T:1g, W:15g/ </p>	
<b>ORZECHOWY</b>	<b>16zł</b>
<p>odżywka waniliowa 20g, masło orzechowe 20g, banan 100g, woda 150ml</p> <p>/292kcal, B:21g, T:11g, W:26g/ </p>	
<b>AWOKADO</b>	<b>19zł</b>
<p>odżywka waniliowa 20g, awokado 70g, banan 50g, szpinak 5g, woda 100ml</p> <p>/235kcal, B:16g, T:12g, W:19g/ </p>	
<b>RYŻOWY</b>	<b>19zł</b>
<p>odżywka waniliowa 30g, ryż basmati 50g, masło orzechowe 20g, banan 50g, mleko bez laktozy 100g</p> <p>/521kcal, B:34g, T:15g, W:59g/ </p>	

## Herbata

<b>NA DOBRY POCZĄTEK DNIA</b>	<b>12zł</b>
<p>herbata zielona, gruszka, jabłko, skórka pomarańczy, czarna porzeczka, skórka róży, czarny bez, jaśmin, liść brzozy, truskawka liofilizat</p>	
<b>HAPPY KIDS</b>	<b>12zł</b>
<p>hibiskus, mango kandyzowane, papaja, ananas, żurawina, nagietek, cytryna kandyzowana, melon kandyzowany, truskawka liofilizat, białwatek</p>	
<b>ODCHUDZAJĄCA SIĘ KASIA</b>	<b>12zł</b>
<p>herbata pu-erb, yerba mate, ananas, pokrzywa, hibiskus, trawa cytrynowa</p>	
<b>TRAWIENIE</b>	<b>12zł</b>
<p>kolendra, mięta, koper włoski, kminek, ananas, imbir, szyszki chmielu, nagietek, truskawka</p>	
<b>CZARNA</b>	<b>10zł</b>
<p>assam India, Darjeeling Himalayan, Ceylon</p>	
<b>ZIELONA</b>	<b>10zł</b>
<p>Sencha China</p>	

Malopolska 4, Szczecin  
Protein Point Healthy Food & Grill

## Zrób to sam

/wybierz białko. połącz z węglowodanami. dodaj warzywa. uzupełnij tłuszczami/

### Białko

<b>PIERŚ Z KURCZAKA GRILL 100G</b>	<b>8zł</b>
/99kcal, B:22g, T:1g, W:0g/	
<b>STEK Z ROSTBEFU 220G</b>	<b>36zł</b>
/330kcal, B:48g, T:16g, W:0g/	
<b>UDZIEC WOŁOWY 100G</b>	<b>15zł</b>
/wybierz w formie kotleta lub dodaj do mixa/	
/102kcal, B:21g, T:2g, W:0g/	
<b>FILET Z ŁOSOSIA 100G</b>	<b>24zł</b>
/201kcal, B:20g, T:14g, W:0g/	
<b>KREWETKI 100G</b>	<b>24zł</b>
/92kcal, B:22g, T:0g, W:1g/	
<b>JAJO SADZONE 60G</b>	<b>4zł</b>
/96kcal, B:8g, T:7g, W:0g/	
<b>TOFU GRILL 100G</b>	<b>12zł</b>
/140kcal, B:14g, T:8g, W:3g/	

### Węglowodany

<b>RYŻ BASMATI 50G</b>	<b>5zł</b>
/175kcal, B:4g, T:0g, W:38g/	
<b>KASZA JAGLANA 50G</b>	<b>5zł</b>
/178kcal, B:4g, T:1g, W:37g/	
<b>MAKARON RYŻOWY</b>	<b>7zł</b>
/184kcal, B:1g, T:0g, W:44g/	
<b>MAKARON RAZOWY 50G</b>	<b>5zł</b>
/ponne/	
/173kcal, B:7g, T:1g, W:32g/	
<b>BATATY PIECZONE 150G</b>	<b>7zł</b>
/129kcal, B:2g, T:0g, W:30g/	
<b>ZIEMNIAKI PIECZONE 150G</b>	<b>5zł</b>
/140kcal, B:3g, T:0g, W:32g/	

### Warzywa

<b>WARZYWA GRILLOWANE 150g</b>	<b>8zł</b>
/papryka, cukinia, pieczarka, cebula/	
/41kcal, B:2g, T:0g, W:7g/	
<b>WARZYWA ŚWIEŻE Z VINEGRETEM 150g</b>	<b>8zł</b>
/84kcal, B:2g, T:8g, W:6g/	
<b>BROKUŁ GRILLOWANY 100g</b>	<b>6zł</b>
/34kcal, B:3g, T:0g, W:4g/	
<b>OGÓREK KISZONY 100g</b>	<b>5zł</b>
/11kcal, B:1g, T:0g, W:2g/	

### Tłuszcze

<b>AWOKADO 70g</b>	<b>8zł</b>
/112kcal, B:1g, T:11g, W:6g/	
<b>ZIELONE PESTO 30g</b>	<b>5zł</b>
/109kcal, B:2g, T:11g, W:1g/	
<b>OLIWA Z OLIVEK 15ml</b>	<b>4zł</b>
/132kcal, B:0g, T:15g, W:0g/	
<b>MLEKO KOKOSOWE 50ml</b>	<b>5zł</b>
/93kcal, B:1g, T:9g, W:2g/	
<b>SOS POMIDOROWY 50ml</b>	<b>4zł</b>
/15kcal, B:0g, T:0g, W:2g/	
<b>SOS CZOSNKOWY 50ml</b>	<b>4zł</b>
/32kcal, B:2g, T:2g, W:3g/	
<b>PARMEZAN 10g /bez laktozy/</b>	<b>4zł</b>
/37kcal, B:3g, T:3g, W:0g/	
<b>ORZECHY NERKOWCA 15g</b>	<b>6zł</b>
/83kcal, B:3g, T:7g, W:5g/	
<b>PESTKI DYNI 15g</b>	<b>4zł</b>
/86kcal, B:4g, T:7g, W:2g/	

## Nasze propozycje

<b>PIERŚ Z KURCZAKA 150g, RYŻ 50g, ŚWIEŻE WARZYWA 150g</b>	<b>25zł</b>
/408kcal, B:39g, T:10g, W:44g/	
<b>PIERŚ Z KURCZAKA 150g, PENNE 50g, WARZYWA GRILL 150g, PESTO 30g /mix/</b>	<b>30zł</b>
/472kcal, B:44g, T:14g, W:40g/	
<b>UDZIEC WOŁOWY 100g, RYŻ 50g, WARZYWA GRILL 150g, OLIVA 15ml /mix/</b>	<b>32zł</b>
/450kcal, B:27g, T:17g, W:45g/	
<b>FILET Z ŁOSOSIA 100g, PIECZONE ZIEMNIAKI 150g, ŚWIEŻE WARZYWA 150g</b>	<b>37zł</b>
/425kcal, B:25g, T:22g, W:38g/	
<b>KREWETKI 100g, MAKARON RYŻOWY 50g, WARZYWA GRILL 150g, MLEKO KOKOSOWE 50ml /mix/</b>	<b>44zł</b>
/410kcal, B:26g, T:9g, W:54g/	

## Salatki

<b>Z KURCZAKIEM TERIYAKI</b>	<b>29zł</b>
pierś z kurczaka 100g, papryka 40g, pieczarka 40g, fasolka szparagowa 40g, pomarańcza 40g, czerwona cebula 20g, rukola 7g, sos teriyaki 7g, oliwa 7g, orzechy ziemne 5g, sezam 5g	
/288kcal, B:27g, T:13g, W:18g/ 	
<b>Z GRILLOWANYM KURCZAKIEM</b>	<b>29zł</b>
pierś z kurczaka 100g, awokado 50g, ananas 60g, pomidorki 40g, pestki dyni 5g, mix салат 80g, sos vinegret 30g	
/360kcal, B:20g, T:19g, W:20g/  	
<b>Z KURCZAKIEM I BROKUŁEM</b>	<b>26zł</b>
pierś z kurczaka 100g, brokuł 180g, płatki migdałów 7g, jogurtowy sos czosnkowy 50g	
/236kcal, B:30g, T:7g, W:11g/ 	
<b>Z WOŁOWINĄ</b>	<b>35zł</b>
stek z rostbefu 100g, boczek 15g, ogórek kiszony 35g, por 35g, pomidorki 40g, orzechy włoskie 7g, mix салат 80g, sos vinegret 30g	
/378kcal, B:26g, T:27g, W:11g/  	
<b>Z ŁOSOSIEM</b>	<b>37zł</b>
filet z łososia 100g, granat 15g, pomarańcza 50g, pomidorki 40g, płatki migdałów 7g, mix салат 80g, sos jogurtowo-czosnkowy 50g	
/318kcal, B:24g, T:18g, W:15g/ 	
<b>Z KREWETKĄ</b>	<b>37zł</b>
krewetki 100g, winogrono 35g, awokado 50g, ogórek świeży 40g, cebula czerwona 30g, granat 10g, sezam 5g, mix салат 80g, sos vinegret 30g	
/363kcal, B:25g, T:20g, W:22g/  	
<b>Z TOFU TERIYAKI</b>	<b>29zł</b>
tofu 80g, papryka 40g, pieczarka 40g, fasolka szparagowa 40g, czerwona cebula 20g, pomarańcza 40g, rukola 7g, sos teriyaki 7g, oliwa 7g, orzechy ziemne 5g, sezam 5g	
/301kcal, B:16g, T:18g, W:20g/ 	
<b>Z GRILLOWANYM TOFU</b>	<b>29zł</b>
tofu 80g, awokado 50g, ananas 60g, pomidorki 40g, pestki dyni 5g, mix салат 80g, sos vinegret 30g	
/373kcal, B:14g, T:24g, W:22g/  	
<b>DO KAŻDEJ SAŁATKI</b>	
<b>chleb wieloziarnisty bezglutenowy 40g</b>	
/104kcal, B:4g, T:19g, W:8g/	



HEALTHY FOOD & GRILL  
**PROTEIN POINT**  
+48 604 280 100  
Małopolska 4, Szczecin

## Burgery

<b>KAFAR (wołowina)</b>	<b>34zł</b>
wołowina 150g, bułka masłana 100g, jajko 60g, boczek 30g, ogórek kiszony 20g, mix салат 25g, pomidor 40g, cebula czerwona 25g, fit majonez 30g, sos pomidorowy 30g	
/1020kcal, B:50g, T:51g, W:80g/	
<b>HERKULES (wołowina)</b>	<b>34zł</b>
wołowina 150g, bułka masłana 100g, ser cheddar 40g, boczek 30g, ogórek kiszony 50g, pomidor 40g, cebula czerwona 25g, fit majonez 30g, sos pomidorowy 30g	
/1076kcal, B:52g, T:57g, W:81g/	
<b>HEROS (kurczak)</b>	<b>30zł</b>
pierś z kurczaka 100g, bułka masłana 100g, ser cheddar 30g, boczek 30g, pomidor 30g, jajko 60g, rozspanka 25g, zielone pesto 50g	
/961kcal, B:56g, T:46g, W:76g/	
<b>NEPTUN (krewetka)</b>	<b>38zł</b>
krewetka 100g, bułka masłana 100g, awokado 40g, pomidor 20g, cebula czerwona 20g, jalapeno 5g, mix салат 25g, fit majonez 30g, vinegret 15g	
/625kcal, B:35g, T:15g, W:81g/	
<b>ATLETA (tofu)</b>	<b>30zł</b>
tofu 100g, bułka masłana 100g, ogórek kiszony 30g, pomidor 40g, cebula czerwona 20g, mix салат 25g, fit majonez 45g	
/615kcal, B:32g, T:13g, W:87g/	
<b>Tortille</b>	
<b>Z KURCZAKIEM</b>	<b>32zł</b>
pierś z kurczaka 100g, awokado 50g, ananas 60g, pomidorki 40g, pestki dyni 5g, mix салат 20g, sos vinegret 30g, tortilla pełnoziarnista 60g	
/657kcal, B:33g, T:23g, W:69g/	
<b>Z WOŁOWINĄ</b>	<b>38zł</b>
stek z rostbefu 100g, boczek 15g, ogórek kiszony 35g, por 35g, pomidorki 40g, orzechy włoskie 7g, mix салат 80g, sos vinegret 30g, tortilla pełnoziarnista 60g	
/673kcal, B:34g, T:34g, W:60g/	
<b>Z ŁOSOSIEM</b>	<b>39zł</b>
filet z łososia 100g, granat 15g, pomarańcza 50g, pomidorki 40g, płatki migdałów 7g, mix салат 80g, sos jogurtowo-czosnkowy 30g, tortilla pełnoziarnista 60g	
/615kcal, B:32g, T:25g, W:64g/	
<b>Z KREWETKĄ</b>	<b>39zł</b>
krewetki 100g, winogrono 35g, awokado 50g, ogórek świeży 40g, cebula czerwona 30g, granat 10g, sezam 5g, mix салат 80g, sos vinegret 30g, tortilla pełnoziarnista 60g	
/660kcal, B:33g, T:27g, W:71g/	
<b>Z TOFU</b>	<b>32zł</b>
tofu 80g, awokado 50g, ananas 60g, pomidorki 40g, pestki dyni 5g, mix салат 80g, sos vinegret 30g, tortilla pełnoziarnista 60g	
/670kcal, B:22g, T:31g, W:86g/	