

ZIELONA.



NISKI INDEKS GLIKEMICZNY



BEZ GLUTENU



WEGAŃSKIE



ZAWIERA ORZECHY

UWAGA! ZE WZGLĘDU NA MOŻLIWE ODCHYLENIA W GRAMATURZE DAŃ ILOŚĆ KALORII ZAOKRĄGLONO DO LICZB DZIESIĘTYCH

PRZYSTAWKI

1. CARPACCIO Z BURAKA 140 kcal/170 g <i>z kozim serem, pomarańczą, szalwią, miętą, płatkami migdałowymi, sosem balsamicznym i oliwą z oliwek.</i>	 	15 zł
2. GRILLOWANE WARZYWA 180 kcal/200 g <i>cukinia, bakłażan, papryka, pomidor, cebula, czosnek i bagietka.</i>	 	19 zł
3. BRUSCHETTA Z GORGONZOLĄ 350 kcal/150 g <i>marynowaną gruszką, rukolą, oliwą i sosem balsamicznym, orzechy włoskie.</i>	 	16 zł
4. BRUSCHETTA Z POMIDORAMI 350 kcal/150 g <i>czosnkiem i bazylią, oliwą z oliwek, sosem balsamicznym z suszonymi oliwkami.</i>		15 zł
5. WEGAŃSKIE SUSHI 150 kcal/140 g <i>z marynowanym tofu.</i>	  	17 zł

ZUPY

1. ZUPA Z GRUSZKI I PIETRUSZKI 240 kcal/ 350 ml	 	11 zł
2. CHŁODNIK Z SAŁATY I GRANATU 130 kcal/ 350 ml	   	11 zł

SAŁATY

1. SAŁATKA Z MELONEM I RICOTTĄ 160 kcal/350 g <i>cykorią, sałatą rzymską, rukolą, świeżym ogórkiem, sosem winegret i prażonym sezamem.</i>	 	15 zł
2. SAŁATKA Z KOZIM SEREM, AWOKADO I MANGO 187 kcal/300 g <i>sałatą rzymską, rozponką, czerwoną cebulą, winegretem cytrynowym, sosem truskawkowym, orzechami włoskimi.</i>	  	15 zł
3. SAŁATKA TRUSKAWKA ZE SZPINAKIEM 150 kcal/300 g <i>ze szparagami, pomidorami, cebulą czerwoną, rzodkiewką, sosem winegret i balsamicznym.</i>	  	19 zł

ZIELONA.



NISKI INDEKS GLIKEMICZNY



BEZ GLUTENU



WEGAŃSKIE






ZAWIERA ORZECHY

UWAGA! ZE WZGLĘDU NA MOŻLIWE ODCHYLENIA W GRAMATURZE DAŃ ILOŚĆ KALORII ZAOKRĄGLONO DO LICZB DZIESIĘTYCH

DANIA GŁÓWNE

- 1. BLINY Z KAWIOREM Z BAKŁAŻANA**  24 zł
370 kcal/350 g
z gruszką w sosie z czarnej porzeczki, sałatą i orzechami pinii.
- 2. CZARNE CHILI Z PLACKAMI Z DYNI**  28 zł
410 kcal/400 g
czarna soczewica z oliwkami, pomidorami, selerem naciowym, papryczkami chili, jarmużem, sałatką z rukoli, gruszką i winegret.
- 3. SZNYCEL ZE SZPARAGAMI**   25 zł
380 kcal/350 g
z puree z ziemniaków i sosem winnym rozmarynowym
- 4. ROLADKI Z BAKŁAŻANA**  28 zł
380 kcal/350 g
z kaszą kuskus, fetą, kaparami, cebulą i pistacjami z pieczonymi ziemniakami i rukolą.
- 5. ZIELONE TAGLIATELLE Z DOMOWYM PESTO Z BAZYLI I Z CUKINIĄ I FASOLKĄ SZPARAGOWĄ**   24 zł
420 kcal/350 g
z puree z kopru, sosem pomidorowym i sosem winnym.
- 6. SPAGHETTI Z CUKINII**     25 zł
210 kcal/300 g
z pesto z suszonych pomidorów i pestek dyni, pomidorów ze świeżą bazylią, migdałowym parmezanem.

DANIA DLA DZIECI

- 1. PLACKI JAGLANE Z JABŁKIEM**  15 zł
400 kcal/350 g
- 2. PLACKI JAGLANE Z TWAROŻKIEM I OWCAMI**  17 zł
320 kcal/300 g
- 3. PANIEROWANE TOFU Z WARZYWAMI**   17 zł
i pieczonymi ziemniakami
350 kcal/300 g

ZIELONA.



NISKI INDEKS GLIKEMICZNY



BEZ GLUTENU



WEGAŃSKIE



ZAWIERA ORZECHY

UWAGA! ZE WZGLĘDU NA MOŻLIWE ODCHYLENIA W GRAMATURZE DAŃ ILOŚĆ KALORII ZAOKRĄGLONO DO LICZB DZIESIĘTYCH

BURGERY

1. BURGER Z GRZYBAMI I PIECZONYMI ZIEMNIAKAMI

510 kcal/350 g



24 zł

grzyby boczniki z sałatą, pomidorem, ogórkiem świeżym i korniszonem, burakiem, rukolą, cebulą papryką, ziołami, sosem musztardowym i piklowym na pełnoziarnistej bułce.

*dostępny w wersji bezglutenowej

2. BURGER Z GRILLOWANYM TOFU I PIECZONYMI ZIEMNIAKAMI

540 kcal/350 g



24 zł

grillowane tofu z sałatą, pomidorem, ogórkiem świeżym i korniszonem, burakiem, rukolą, cebulą, papryką, sosem piklowym i barbecue na pełnoziarnistej bułce.

*dostępny w wersji bezglutenowej

3. BURGER ZE SZNYCLEM Z BAKŁAŻANA

540 kcal/350 g



24 zł

sznycel z bakłażanem z sałatą, pomidorem, świeżym ogórkiem i korniszonem, burakiem, rukolą, cebulą, papryką, sosem barbecue i sosem piklowym na pełnoziarnistej bułce.

*dostępny w wersji bezglutenowej

DESERY

1. JAGLANY CREME BRULEE Z MALINAMI

380 kcal/120 g



15 zł

2. BANOFFEE

550 kcal/200 g



18 zł

krem orzechowo-daktylowy z pianką kokosową i bananami.

3. BROWNIE

410 kcal/400 g



16 zł

z lodami waniliowymi, sosem truskawkowym i czekoladowym

4. NASZE LODY

380 kcal/350 g



15 zł

smaki do wyboru

ZIELONA.



NISKI INDEKS GLIKEMICZNY



BEZ GLUTENU








WEGAŃSKIE



ZAWIERA ORZECHY

UWAGA! ZE WZGLĘDU NA MOŻLIWE ODCHYLENIA W GRAMATURZE DAŃ ILOŚĆ KALORII ZAOKRĄGLONO DO LICZB DZIESIĘTYCH





ŚWIEŻO WYCISKANE SOKI

1. Z POMARAŃCZY 141 kcal/350 ml	 	14 zł
2. Z GREJPFRUTA 132 kcal/350 ml	 	14 zł
3. Z JABŁKA 156 kcal/350 ml	  	8 zł
4. Z MARCHWI 123 kcal/350 ml	  	8 zł

KOKTAJLE OWOCOWO-WARZYWNE

1. MANGO POMARAŃCZA CYNAMON 155 kcal/350 ml	 	16 zł
2. JARMUŻ JABŁKO ANANAS IMBIR 160 kcal/350 ml	  	16 zł
3. SZPINAK KIWI JABŁKO GRUSZKA CYTRYNA 145 kcal/350 ml	  	16 zł

LEMONIADY

1. TYMIANKOWA 130 kcal/350 ml <i>sok z cytryny, limonki, cukier brązowy, miód., tymianek, woda mineralna, kostki lodu.</i>		11 zł
2. MIĘTOWA 130 kcal/350 ml <i>sok z cytryny, limonki, cukier brązowy, miód., mięta, woda mineralna, kostki lodu.</i>		11 zł
3. BAZYLIOWA 130 kcal/350 ml <i>sok z cytryny, limonki, cukier brązowy, miód., bazylija, woda mineralna.</i>		11 zł
4. MALINOWA 130 kcal/350 ml <i>sok z cytryny, limonki, cukier brązowy, miód., mięta, malina, woda mineralna, kostki lodu.</i>		11 zł

ZIELONA.



NISKI INDEKS GLIKEMICZNY



BEZ GLUTENU



WEGAŃSKIE



ZAWIERA ORZECHY

UWAGA! ZE WZGLĘDU NA MOŻLIWE ODCHYLENIA W GRAMATURZE DAŃ ILOŚĆ KALORII ZAOKRĄGLONO DO LICZB DZIESIĘTNYCH

KOKTAJLE BEZALKOHOLOWE

- | | | |
|--|--|-------|
| 1. MARGARITA
130 kcal/250 ml
<i>truskawki z sokiem z pomarańczy, cytryna, lód kruszony, limonka i miód naturalny.</i> | | 13 zł |
| 2. VIRGIN MOJITO
140 kcal/400 ml
<i>limonka, kruszony lód, woda gazowana, cukier brązowy i świeża mięta.</i> | | 12 zł |
| 3. KIWI MIX MOJITO
140 kcal/400 ml
<i>limonka, kiwi, syrop kiwi, kruszony lód, woda gazowana, cukier brązowy, świeża mięta.</i> | | 13 zł |
| 4. GRAPEFRUIT ALE
160 kcal/400 ml
<i>Schwepes Ginger Ale, grejpfrut, syrop grejpfrut, kruszony lód, imbir.</i> | | 13 zł |
| 5. VIRGIN PINACOLADA
160 kcal/400 ml
<i>ananas, mleko kokosowe, lód kruszony, limonka, cukier brązowy.</i> | | 13 zł |
| 6. MOJITO POMARAŃCZOWE
160 kcal/400 ml
<i>sok z cytryny, kruszony lód, wodagazowana, syrop cukrowy, pomarańcze, świeża mięta.</i> | | 12 zł |

ZIELONA.



NISKI INDEKS GLIKEMICZNY



BEZ GLUTENU



WEGAŃSKIE



ZAWIERA ORZECHY

UWAGA! ZE WZGLĘDU NA MOŻLIWE ODCHYLENIA W GRAMATURZE DAŃ ILOŚĆ KALORII ZAOKRĄGLONO DO LICZB DZIESIĘTYCH

HERBATA TE



1. DARLING DARJEELING 0-3,5 kcal/imbryk 350 ml		10 zł
2. GRACEFUL EARL GREY 0-3,5 kcal/imbryk 350 ml		10 zł
3. FINE CHINA SENCHA 0-3,5 kcal/imbryk 350 ml		10 zł
4. COZY HERBAL FRUIT 0-3,5 kcal/imbryk 350 ml		10 zł
5. EXOTIC ROOIBOS 0-3,5 kcal/imbryk 350 ml		10 zł
6. BLISS BLOSSOM CAMOMILE 0-3,5 kcal/imbryk 350 ml		10 zł

KAWY



1. ESPRESSO 30 ml		7 zł
2. ESPRESSO PODWÓJNE 60 ml		10 zł
3. ESPRESSO MACCHIATO 100 ml		8 zł
4. CAPPUCINO 300 ml		11 zł
5. LATTE 300 ml		11 zł
4. ICE LATTE 350 ml		12 zł
5. FRAPPE 300 ml		12 zł

WODY MINERALNE

1. CISOWIANKA PERLAGE – GAZOWANA 0 kcal/300 ml		5 zł
2. CISOWIANKA – NIEGAZOWANA 0 kcal/300 ml		5 zł
3. COCA-COLA 93 kcal/250 ml		6 zł

