



KUCHNIA 100% ROŚLINNA.
Tu wiesz co jesz.



Al. Solidarności 60a



022 251 05 25



facebook.com/vegemiasto



LUNCH

zupa + II danie: 30,- | bez zupy: 24,-
na wynos: 34,-

codziennie inny zestaw – wypisany na tablicy

ZUPY

ZUPA DNIA

z lunchu / codziennie inna – wypisana na tablicy

ZUPA Z SOCZEWICY

z pomidorami, kokosem i cynamonem

ZUPA OSTRZA

z makaronem ryżowym, mlekiem kokosowym,
papryczką chilli, świeżą kolendrą i pomarańczą

PRZEKĄSKI MAŁE I DUŻE

QUESADILLA

pszenka razowa tortilla zapiekana z wegańskim serem
szpinakiem, papryką, czerwoną cebulą i pieczarkami,
podawana z dwoma sosami: ostrym i czosnkowym

PAKORA (smażone w głębokim tłuszczu)

mix warzyw (cukinia, papryka, pieczarka
brokuły, czerwona cebula) w chrupiącym cieście
z mąki z ciecioriki + sosy ostre i czosnkowe

HUMMUS SEZONOWY

opcja pasta z ciecioriki i tahini podawana z chlebkiem pita
oraz surowymi warzywami z dodatkiem oliwy, granatu,
świeżej kolendry i zataru

● w wersji bezglutenowej chipsy z kukurydzianej tortilli

DANIA GŁÓWNE

CUDAKI

ziemniaki nadziewane farszem z nerkowców, tofu,
szczypiorku i migdałów zapiekane z serowym sosem
orzechowo-szpinakowym i wędzonym tempehem
+ surówka z marynowanej z koprem włoskim cukinii
i marchewki podanej z ogórkiem kiszonym i rukolą

ZIELONY NALEŚNIK

● naleśnik z farszem z nerkowców, tofu i cebulki
podawany z sosem szpinakowym, płatkami migdałów,
szczypiorkiem + surówka z dressingiem

RISOTTO SEZONOWE /o alergeny zapytaj obsługę/

risotto z dodatkiem sezonowych warzyw
na mleku kokosowym z prażonymi pestkami
i wegańskim „parmezanem” + surówka z dressingiem

GRYCZANKI

gryczane placuszki z farszem z jarmużu, szpinaku,
cieciorki, pieczarek i cebulki, podawane z sosem
pomidorowo-pomarańczowym i prażonymi pestkami
+ surówka z buraka, pomarańczy, selera naciowego
marchewki z dressingiem

PYCHAPLACKI / 4 szt.

placki ziemniaczane podawane z soją śmietanką
czosnkową z porem i kawałkami boczniaka
w kukurydzianej panierce + surówka z dressingiem

TORTILLA

pełnoziarnista tortilla grillowana z pikantnym
farszem warzywnym z pomidorami, czerwoną fasolą,
kukurydzą, ananasek i kolendrą podawana
z guacamole + surówka z dressingiem

BLINY / 3szt

bliny ziemniaczane z tofu podawane ze śledzikiem
z boczniaków, śmietanką z musztardą francuską
+ surówka z ogórków kiszonych, czerwonej cebuli i rukoli

WARZYWA Z WOKA

pikantne warzywa z kiełkami fasoli mung
i orzechami nerkowca podawane z wybranym
dodatkiem + surówka z dressingiem

FAJNA BABKA

babka ziemniaczana ze skwarkami z tofu podawana
ze śmietanką czosnkową i fasolką po bretońsku
+ surówka z kiszonych ogórków, czerwonej cebuli i rukoli

MAKARONY / PSZENNY RAZOWY

Opcja gluten free: ryżowy + 3 zł

PENNE SZPINAKOWE

ze świeżym szpinakiem, suszonym pomidorem,
oliwkami, marynowanym tofu, posypyany prażonymi
pestkami dyni, słonecznika i wegańskim „parmezanem”

SPAGHETTI PESTO

zielone pesto z nerkowców, szpinaku i bazylii
z sosem pomidorowo-bazyliowym oraz posypką
z wegańskiego „parmezanu”, prażonych pestek
słonecznika i dyni oraz rukoli

PENNE CUKINIOWE

z cukinią, papryką, suszonymi pomidorami,
oliwkami i „serem” roślinnym Violife posypywany
wegańskim „parmezanem” i prażonymi pestkami

MAKARON JARMUŻOWY

makaron w kremowym pieczarkowo-jarmużowym
sosie na mleku kokosowym z „serem” roślinnym,
grillowanym tofu, posypką z wegańskiego parmezanu,
prażonych pestek dyni i słonecznika

DANIA GŁÓWNE NA SŁODKO / bez cukru

RACUSZKI / 5 szt.

owsiano-pszenne placuszki z jabłkami i kardamonem
podawane z bitą śmietanką kokosową, syropem
daktylowym, płatkami migdałowymi i owocami
Smażone na oleju kokosowym

SŁODZIAK

bezglutenowy naleśnik z cytrusowym „serkiem”
z nerkowców podawany z syropem daktylowym,
sezonowymi owocami i śmietanką kokosową

DANIE TYGODNIA/DANIE WEEKENDOWE

sezonowe warzywa podane w różnej ciekawej formie,
co tydzień inne danie, sprawdź je na naszej tablicy

Oznaczenia
alergenów*:

● soja ● orzechy/migdały ● gluten ● seler ● grzyby
● cytrusy ● sezam ● gorczyca ● cebula/czosnek



danie przygotowane ze składników
bezglutenowych, może zawierać śladowe
ilości glutenu



+ 2,-

do potraw na wynos używamy
opakowań biodegradowalnych,
recyklingowych

PIEROGI / 8 SZTUK

PODAWANE Z WODY LUB ODSMAŻANE
Z DODATKIEM CEBULKI I SURÓWKI

- **PIEROGI SOCZEWICOWE** 32,-
●● z czerwoną soczewicą, selerem, marchewką i cebulą
- **PIEROGI SZPINAKOWE** 32,-
●● ze szpinakiem i tofu przyprawione czosnkiem
- **PIEROGI RUSKIE** 32,-
●● z ziemniakami, tofu i cebulą
- **PIEROGI Z KAPUSTĄ I GRZYBAMI** 32,-
●● z kapustą białą i kiszoną, pieczarkami i grzybami leśnymi

NA SŁODKO / bez cukru

- **PIEROGI JAGODOWE Z TOFU** 32,-
BEZ CUKRU ●●● podawane z syropem daktylowym, migdałami i granatem

SAŁATKI / duża porcja

- **SIEWCA ZIELENI** 22,-
kapusta pekińska, kietki, prażone ziarna słonecznika, dyni i sezamu + dressing
- **ZIELONO MI** 26,-
sałata, szpinak, cukinia, marchewka, papryka, rukola, ogórek kiszony, kietki + dressing
- **KRAINA AVOCADO** 28,-
awokado, pomidorki koktajlowe, winogrona, sałata, orzechy włoskie + dressing
- **ITALIANO** 28,-
sałata, ogórek, pomidory, czerwona cebula, rukola, oliwki, wegański „ser” + dressing
- **BURAK W ZIELENI** 28,-
●● lodowa sałata, pieczony burak, gruszka, orzechy włoskie, „ser” feta z tofu + musztardowy dressing
- **OWOCOWO** 29,-
jabłko, banan, pomarańcza, gruszka, kiwi, borówki z chrupiącą granolą z migdałów, syropem daktylowym i granatem

KOKTAJLE / 350ML/

- **ZDRÓWKO (raw)** 18,-
jarmuż, sałata rzymska, natka pietruszki, pomarańcza, kiwi, banan
- **MANGO LASSI** 18,-
mus mango, mleko kokosowe, mleko sojowe, banan, kardamon, cytryna
- **MALINOWE LOVE** 18,-
malina, mleko kokosowe, mleko ryżowe, banan
- **REGENERACJA (raw)** 18,-
pomarańcza, banan, żurawina, jagody goji, imbir, daktyle
- **GREEN LIFE (raw)** 18,-
szpinak, natka pietruszki, banan, jabłko, gruszka
- **SMAK LATA** 18,-
truskawka, banan, jabłko, mleko sojowe, kardamon
- **TROPICANA** 18,-
pomarańcza, brzoskwinia, ananas, daktyle, prażony kokos, banan, mleko kokosowe
- **VITARIANO (raw)** 18,-
jabłko, pomarańcza, banan, mięta
- **ORZECHOWE LOVE** 20,-
masło orzechowe, banan, daktyle, mleko kokosowe, mleko ryżowe, prażone orzechy nerkowca
- **VEGAN POWER KOKTAJL PROTEINOWY** 20,-
jagoda, banan, miks białka roślinnego / konopne, z grochu, ryżowe/ agawa, mleko sojowe lub ryżowe
- **KOKTAJL MOCY (raw)** 20,-
nasiona chia, kiwi, banan, mięta, sok z trawy jęczmiennej
- **VIRTUAL RUNNERS** 20,-
daktyle, orzechy nerkowca, banan, karob, mleko sojowe, białko konopne

MENU
DZIECIĘCE



- **MINI SPAGHETTI PESTO** 20,-
opcja ●●● makaron z pesto z nerkowców, szpinaku i bazylii z sosem pomidorowym oraz posypką z wegańskiego „parmezanu”, prażonych pestek i rukoli

- **MAKARONIK** 20,-
●●● penne w sosie pomidorowym ze świeżą bazylią, i wegańskim serem, podawany z rukolą, oliwkami i wegan „parmezanem”

- **MINI RACUSZKI / 4 SZTUKI** 20,-
●●● owsiano-pszenne placuszki z jabłkami i kardamonem podawane z bitą śmietanką kokosową, syropem z daktyli, płatkami migdałowymi i owocami
Smażone na oleju kokosowym

- **PIEROGI / 4 SZTUKI** 20,-
●●● podawane z wody lub odsmażane z dodatkiem smażonej cebulki i surówki

- **PIEROGI SOCZEWICOWE**
- **PIEROGI SZPINAKOWE**
- **PIEROGI RUSKIE**
- **PIEROGI Z KAPUSTĄ I GRZYBAMI**
- **PIEROGI JAGODOWE Z TOFU (bez cukru)**

Oznaczenia alergenów*: ● soja ● orzechy/migdały ● gluten ● seler ● grzyby
● cytrusy ● sezam ● gorczyca ● cebula/czosnek



danie przygotowane ze składników bezglutenowych, może zawierać śladowe ilości glutenu



+ 2,-

do potraw na wynos używamy opakowań biodegradowalnych, recyklingowych

KAWA

| | |
|------------------|------|
| ESPRESSO | 8,- |
| ESPRESSO DOPPIO | 12,- |
| AMERICANO | 12,- |
| CAPPUCCINO | 14,- |
| FLAT WHITE | 16,- |
| CAFFE LATTE | 16,- |
| BIO MATCHA LATTE | 18,- |
| KAWA MROŻONA | 18,- |



CHI-CAFE

12,-

Napój kawowy z włóknami akacji, ekstraktem z guarany, grzybka reishi, żeńszienica + arabica i robusta (16%). Łagodnie pobudzenie na dłużej, zawiera wapń, nie wypłukuje magnezu! Działa zasadowo, nie zakwasza organizmu; łagodny dla żołądka i jelit, bogate źródło przeciwutleniaczy z zielonej kawy (do nabycia za barem również duże opakowanie)

Dostępne mleka roślinne:
sojowe,
owsiane,
ryżowe

mleko kokosowe
+ 2,-

dodatkowe mleko
+ 2,-

xylitol
+ 2,-



KAWA Z CYKORII / BIO ORGANIC

230ml: 12,-
400ml: 16,-

kawa z mlekiem
dopłata +2,-

Aromatyczny napar kawowy z prażonej cykorii z upraw BIO Organic. Dietetyczny, bezkofeinowy, zmniejsza poziom cholesterolu i glukozy we krwi, korzystnie wpływa na pracę przewodu pokarmowego, zawiera dużo błonnika, doskonały dla kobiet w ciąży i dzieci

KAWA ZBOŻOWA / BIO ORGANIC

230ml: 12,-
400ml: 16,-

kawa z mlekiem
dopłata +2,-

Aromatyczna kawa z prażonego jęczmienia, żyta, pszenicy, cykorii i ciecierzycy

NAPOJE NA GORĄCO / duży kubek 400ml

ROZGRZEWAJĄCY IMBIROWY 16,-
słodzony syropem z agawy, z cytryną, pomarańczą i świeżym imbirem

GORĄCA EKO MALINA 18,-
czarna herbata z syropem z eko malin, podawana z pomarańczą, malinami, kardamonem i goździkami

CHAI 16,-
indyjska czarna herbata z przyprawami, słodzona cukrem trzcinowym, podawana z dowolnym mlekiem roślinnym

CZEKOLADA NA GORĄCO 18,-
• Fair trade • bio • organic
kakao i cukier trzcinowy tworzące ten pyszny napój są Fair trade i pochodzą z certyfikowanych organicznych upraw. Smak nadają tylko naturalne ekstrakty, nie zawiera substancji barwiących, konserwujących, zagęszczających (do nabycia za barem, również duże opakowanie)

HERBATA SYPANA BIO 16,-
• nie zawierają sztucznych aromatów
mamy różne herbaty ekologiczne do wyboru czarne, zielone, białe, owocowe i mieszane, zapytaj obsługę za barem, doradzimy, zaparzymy :)

NAPARY ZIOŁOWE BIO 16,-
• ekologicznie uprawiane zioła
mięta, czystek, lipa z trawą cytrynową, roibos, pokrzywa ze skrzypem, rumianek i inne :)

WINO GRZANE / dzbanuszek 300ml 18,-
• dostępne w chłodniejsze dni
owocowe wino z przyprawami korzennymi i pomarańczą



SOKI / 380ML

18,-

ŚWIEŻO WYCISKANY SOK Z POMARAŃCZY LUB GEJPFRTA

LEMONIADY / HAND MADE 300ml: 12,- | 1 litr: 20,-

• na syropie z cukru trzcinowego
CYTRYNOWA + mięta

POMARAŃCZA-IMBIR + mięta i cytryna

TRUSKAWKA + mięta i cytryna

CHIA FRESCA (dostępna latem):
cytryna, mięta, chia, pomarańcza, syrop z agawy (14,- / 25,-)

KARAFKA

1 litr: 16,-

woda filtrowana z mięta, cytryną, pomarańczą i lodem

ZIMNE NAPOJE

Mate Mate / Club Mate / Mio Mio (wybór smaków)
Moon Brothers / Yoko matcha / Bombilla (wybór smaków)
Fritz (cola i inne smaki) / sok jabłkowy i owocowy tłoczony
tłoczony / Kombucha Brothers&Sisters / kwas chlebowy / woda kokosowa / woda mineralna

NAPOJE ALKO

WINA WEGAŃSKIE 175ml: 18,-
CYDR 15,-

PIWA

14-18,-

WYBÓR WEGAŃSKICH PIW KRAFTOWYCH
(zapytaj kelnera o aktualną ofertę)

BEZALKOHOLOWE: różne zmiennie
/ Bezglutenowe Neumarkter Lammsbrau

Oznaczenia
alergenów*:



soja



orzechy/migdały



gluten



seler



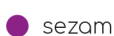
grzyby



cebula/czosnek



cytrusy



sezam



danie przygotowane ze składników bezglutenowych, może zawierać śladowe ilości glutenu



+ 2,-

do potraw na wynos używamy opakowań biodegradowalnych, recyklingowych