

# ZIELONA.

RESTAURACJA WEGAŃSKA I WEGETARIAŃSKA



NISKI INDEKS GLIKEMICZNY



BEZ GLUTENU



WEGAŃSKIE



ZAWIERA ORZECHY

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

## PRZYSTAWKI

- CARPACCIO Z BURAKA** 15 zł  
140 kcal/170 g  
z kozim serem, jabłkiem, szalwią, miętą, płatkami migdałowymi, sosem balsamicznym i oliwą z oliwek
- BRUSCHETTA Z GORGONZOLĄ** 16 zł  
350 kcal/150 g  
z marynowaną gruszką, rukolą, oliwą, sosem balsamicznym oraz orzechami włoskimi
- BRUSCHETTA Z POMIDORAMI** 15 zł  
350 kcal/150 g  
z czosnkiem, bazylią, oliwą z oliwek, sosem balsamicznym oraz suszonymi oliwkami
- WEGAŃSKIE SUSHI** 17 zł  
150 kcal/140 g  
z marynowanym tofu, avocado, wasabi, sosem sojowym

## ZUPY

- ZUPA Z GRUSZKI I PIETRUSZKI** 11 zł  
240 kcal/ 350 ml
- ZUPA DNIA** 11 zł  
350 ml

## SALATY

- SALATKA Z AWOKADO, MANGO I GORGONZOLĄ** 19 zł  
200 kcal/300 g  
salata, gorgonzola DOP, grissini, rozspanka, czerwona cebula, sos truskawkowo-malinowy oraz migdały
- SALATKA Z PIECZONYM BURAKIEM I GRANA PADANO** 21 zł  
220 kcal/300 g  
z szpinakiem, rukolą, gruszką, granatem, winegretem miodowo-musztardowym
- SALATKA Z MOZZARELLĄ, KASZTANEM I OLIVKAMI** 19 zł  
200 kcal/300 g  
z rukolą i rozspanką, mozzarellą, papryką, ogórkiem, czerwoną cebulą, pomidorkami i kielkami



## DANIA GŁÓWNE

- PEŃCZOTTO Z GRZYBAMI I KASZTANAMI** 29 zł  
370 kcal/350 g  
kasza pęczak, oliwa ziołowa, grzyby leśne, pomidorki, kasztany jadalne
- CZARNE CHILI Z PLACKAMI Z DYNI** 29 zł  
410 kcal/400 g  
czarna soczewica z oliwkami, pomidorami, selerem naciowym, papryczkami chili, jarmużem, salatką z gruszką i winegret
- SZNYCEL Z SEITANA** 27 zł  
380 kcal/350 g  
z puree z ziemniaków, zieloną fasolką szparagową i sosem winnym rozmarynowym
- ROLADKI Z BAKŁAŻANA** 28 zł  
380 kcal/350 g  
z kaszą kuskus, fetą, kaparami, cebulą, pistacjami z pieczonymi ziemniakami oraz rukolą
- ZIELONE TAGLIATELLE** 26 zł  
420 kcal/350 g  
z domowym pesto z bazylii z cukinią i fasolką szparagową
- SPAGHETTI Z CUKINII** 27 zł  
210 kcal/300 g  
z pesto z suszonych pomidorów i pestek dyni, pomidorów ze świeżą bazylią oraz migdałowym parmezanem

## BURGERY

- BURGER Z GRZYBAMI I PIECZONYMI ZIEMNIAKAMI** 25 zł  
510 kcal/350 g  
grzyby boczniki z salata, pomidorem, ogórkiem świeżym i korniszonem, burakiem, rukolą, cebulą, papryką, ziołami, sosem musztardowym i piklowym na pełnoziarnistej bulce\*
- BURGER Z GRILLOWANYM TOFU I PIECZONYMI ZIEMNIAKAMI** 25 zł  
540 kcal/350 g  
grillowane tofu z salata, pomidorem, ogórkiem świeżym i korniszonem, burakiem, rukolą, cebulą, papryką, sosem barbecue i sosem piklowym na pełnoziarnistej bulce\*
- BURGER ZE SZNYCELEM Z BAKŁAŻANA I PIECZONYMI ZIEMNIAKAMI** 25 zł  
540 kcal/350 g  
sznycel z bakłazanem, salata, pomidorem, świeżym ogórkiem i korniszonem, burakiem, rukolą, cebulą, papryką, sosem barbecue i sosem piklowym na pełnoziarnistej bulce\*

Do każdego burgera Kropla Beskidu 0,75l 8zł



## DANIA DLA DZIECI

- PLACKI JAGLANE Z JABŁKIEM** 15 zł  
400 kcal/350 g  
z bitą śmietaną
- PLACKI JAGLANE Z TWAROŻKIEM I OWOCAMI** 17 zł  
320 kcal/300 g
- MAKARON W SOSIE POMIDOROWYM** 17 zł  
350 kcal/300 g  
z wegańskim parmezanem

## DESERY

- JAGLANY CREME BRULEE Z OWOCAMI** 15 zł  
380 kcal/120 g
- BANOFFEE** 18 zł  
550 kcal/200 g  
krem orzechowo-daktylowy z pianką kokosową i bananami.
- BROWNIE** 16 zł  
410 kcal/400 g  
z lodami waniliowymi, sosem czekoladowym
- MUS CZEKOLADOWY** 16 zł  
320 kcal/80 ml  
tofu, rum, migdały

## ŚNIADANIA

Serwowane codziennie do godziny 12tej

Do śniadania dowolna kawa lub herbata za 1zł

- JAGLANKA** 11 zł  
190g  
Placki jaglane, mleko sojowe, owoce sezonowe
- JAJECZNICA** 12 zł  
140g  
Jajka, masło, szczypiorek, bagietka\*, salata
- TOFUCZNICA** 12 zł  
120g  
Tofu, szczypiorek, bagietka\*, bocznik, salata
- BAGIETKA Z HUMMUSEM I AVOCADO** 16 zł  
300g  
Bagietka\*, hummus z cieciorki, rukola, pomidor, ogórek, papryka, avocado czerwona cebula
- ZESTAW HUMMUSÓW** 16 zł  
150g  
Bagietka\*, hummus z cieciorki, z pieczonych warzyw, z buraka, guacamole

\*Zapytaj kelnera o pieczywo bezglutenowe



facebook.com/  
zielonarestauracjaarkadia



@zielonarestauracjaarkadia



# ZIELONA.

RESTAURACJA WEGAŃSKA I WEGETARIAŃSKA



NISKI INDEKS GLIKEMICZNY



BEZ GLUTENU



WEGAŃSKIE



ZAWIERA ORZECHY

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

## ŚWIEŻE SOKI

1. Z POMARAŃCZY 14 zł  
141 kcal/350 ml
2. Z GREJPFRUTA 14 zł  
132 kcal/350 ml
3. Z JABŁKA 9 zł  
156 kcal/350 ml
4. Z MARCHWI 9 zł  
123 kcal/350 ml

## KOKTAJLE

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

## LEMONIADY

na bazie soku z cytryny, z limonką, cukrem brązowym i miodem wielokwiatowym

1. TYMIANKOWA 11 zł  
130 kcal/350 ml
2. MIĘTOWA 11 zł  
130 kcal/350 ml
3. BAZYLIOWA 11 zł  
130 kcal/350 ml
4. MALINOWA 11 zł  
130 kcal/350 ml

## NAPOJE SEZONOWE

1. HERBATA ZIMOWA 14 zł  
250 ml  
miód, goździki, cynamon, pomarańcza, imbir
2. HERBATA Z RUMEM 18 zł  
250 ml  
rum, miód, goździki, cynamon, pomarańcza, imbir
3. PIERNIKOWA LATTE 16 zł  
250 ml  
espresso, mleko\*, syrop piernikowy, cynamon, ciasteczko korzenne, bita śmietana

## NAPOJE ZIMNE

1. KROPLA DELICE 7/9 zł  
330 ml/750 ml
2. KROPLA BESKIDU 7/9 zł  
330 ml/750 ml
3. COCA-COLA, 7 zł  
93 kcal/250 ml
4. COCA-COLA ZERO 7 zł  
93 kcal/250 ml

Kropła  
Délíce



## HERBATY

1. DARLING DARJEELING 11 zł  
Czarna, delikatna herbata second flush
2. GRACEFUL EARL GREY 11 zł  
Indyjska, delikatna czarna herbata z naturalnym aromatem
3. FINE CHINA SENCHA 11 zł  
Chińska zielona herbata, lekko trawiasta i cierpka w smaku
4. COZY HERBAL FRUIT 11 zł  
Owocowa, lekko kwaśna mieszanka z przyprawami
5. EXOTIC ROOIBOS 11 zł  
Czerwony rooibos z przyprawami o cytrusowym charakterze
6. BLISS BLOSSOM CAMOMILE 11 zł  
Ziołowa mieszanka z rumiankiem i jabłkiem

## KAWY\*

1. ESPRESSO 7 zł  
30 ml
2. ESPRESSO PODWÓJNE 10 zł  
60 ml
3. ESPRESSO MACCHIATO 8 zł  
100 ml
4. AMERICANO 11 zł  
200 ml
5. CAPPUCCINO 10/12 zł  
200 ml/300 ml
6. LATTE 11 zł  
300 ml
7. ICE LATTE 12 zł  
350 ml

## PIWA

BROWAR KONSTANCIN

alk. 5,3% obj.

1. PSZENICZNE 11 zł  
500 ml  
jasne, niefiltrowane
2. DAWNE 11 zł  
500 ml  
jasne
3. ŻYTNIĘ 11 zł  
500 ml  
jasne, niefiltrowane
4. Z DĘBOWEJ BECZKI 11 zł  
500 ml  
jasne



## WINA

### MUSUJĄCE

1. COLGIARDIN CUVÉE EXTRA DRY 69 zł/75cl  
Włochy 15 zł/15cl

Odświeżające, rewelacyjne owocowe Prosecco wyprodukowane metodą Spumante fermentacja w butelce. Przywołuje wspomnienie słodkiego, soczytego jabłka, gruszki oraz kwiatu akacji. W smaku bliżej wina półwytrawnego aniżeli półsłodkiego cukier resztkowy: 14g/l. Szczep: Glera, alk. 11% obj.

### BIAŁE

2. 99 ROSAS CHARDONNAY 79 zł/75cl  
Hiszpania 17 zł/15cl

Pięknie wyważone owocowe i świeże wino o eleganckim aromacie cytrynowym z nutkami białych kwiatów. Wino jest produkowane z ekologicznych upraw winorośli Chardonnay i Viognier. Upřednio macerowane przez 1 dzień w temperaturze 7°C a następnie stopniowo podnoszono temperaturę do 15°C w okresie fermentacji. alk. 13% obj.

3. RIESLING KABINETT 89 zł/75cl  
Niemcy 19 zł/15cl

Rudolf Müller Kabinett wyprodukowany jest z dojrzałych gron Riesling, rosnących w Dolinie Mozeli. Winogrona te pozostają dłużej na krzaku w porównaniu z innymi odmianami, zyskując nazwę „Kabinett”. Wino oddaje aromaty dojrzałych jabłek, gruszek, brzoskwini oraz owoców cytrusowych. Szczep: 100% Riesling, alk. 7,5% obj.

### CZERWONE

4. 99 ROSAS MERLOT 79 zł/75cl  
Hiszpania 17 zł/15cl

Wino o głębokim rubinowym kolorze z aromatem przepysznych czerwonych wiśni. Na podniebieniu wyraża się jako gładkie, eleganckie i dobrze zorganizowane. Jest produkowane z ekologicznych upraw szczepów winogron Tempranillo oraz Merlot. Upřednio macerowane przez 5 dni w temperaturze 7 °C, następnie stopniowo podnoszono temp. do 27°C w okresie fermentacji alk. 13,5% obj.

5. DNA MURVIEDRO EKO 79 zł/75cl  
Hiszpania 17 zł/15cl

Monastrell z organicznych winorośli wschodniego wybrzeża Hiszpanii. Zanim został zabutelkowany trafił na krótką chwilę do amerykańskiego dębu. Bardzo dojrzałe czerwone owoce z tchnieniem wanilii i mokki. W smaku delikatne, z miękkimi taninami, o wyrównanej kwasowości, pozostawiające tostowy posmak. Szczep: 100% Monastrell, alk. 13,5% obj.

### DOMOWE BIAŁE

6. ARNAUD DE VILLENEUVE 42 zł/50cl  
Francja 22 zł/25cl 11 zł/15cl

Wino z aromatem egzotycznych owoców, z wyraźnym zaznaczonym ananasem. W smaku rześkie, dobrze wyważone. Szczególnie polecane do grillowanych ryb i salatek. Kompozycja: Ugni Blanc, Colombard. alk. 13% obj.

### \*DOSTĘPNE RODZAJE MLEKA:

KROWIE 3,2%

BEZ LAKTOZY

SOJOWE

MIGDAŁOWE

KOKOSOWE

RYŻOWE