

NA ŚNIADANIE:

Kasza jaglana* prażona na oleju kokosowym* z owocami, chia*, sezamem* i syropem daktylowym* 🌿 - 16 zł

Czarny ryż* gotowany w mleku kokosowym* ze świeżym mango i miętą 🌿 (pn, śr, pt)- 14 zł

Surowa Owsianka - namoczone płatki owsiane i chia*, masło orzechowe, banany*, truskawki, syrop daktylowy* 🌿 (wt, czw) - 12 zł

SALATY:

Salatka Sonoma - sałata rzymska, ekologiczna pierś z kurczaka (SV)*, orzechy pekan, seler naciowy*, czerwone winogrona, mak niebieski*, dressing miódowy - 20 zł

Mix sałat* z pieczonym burakiem*, kaszubskim kozim serem, orzechami włoskimi* i dressingiem pomarańczowym 🌿 - 18 zł

Młody szpinak z truskawkami kaszubskimi, awokado, pekanami, czerwoną cebulką, dressing balsamiczny 🌿 - 18 zł

KASZOWE:

Soczewica beluga*, ciecierzycza*, kasza jaglana*, pomidorki koktajlowe, seler naciowy, rzodkiewka, zioła, oliwa z oliwek, cytryna 🌿 - 18 zł

Pieczone bataty*, pieczone buraczki*, kalarepa*, jarmuż*, migdały, czerwona quinoa* - 🌿 18 zł

	DANIE GŁÓWNE	ZUPA
PONIEDZIAŁEK	<p>Udka z kurczaka* ekologicznego duszone w cydrze jabłkowym* i śmietance* z ziemniakami* 👤 - 30 zł</p> <p>~~~~~</p> <p>Warzywno-orzechowa kofta w sosie pomidorowym* z młodym szpinakiem* 👤 🌿 24 zł</p>	<p>Krupnik (na wywarze z indyka*) 👤 - 12 zł</p>
WTOREK	<p>Filet z kaszubskiego jesiotra pieczony w ziołach z sałatką marokańską 👤 - 32 zł</p> <p>~~~~~</p> <p>Shepherd's Pie - 20 zł</p> <p>~~~~~</p> <p>Kuskus razowy*, ciecierzycza*, pieczone warzywa*, grillowany ser halloumi - 🌿 26 zł</p>	<p>Krem z pieczonej papryki i pomidorow 🌿 - 14 zł</p> <p>Zupa prowansalska z domowym pesto bazyliowym* - 🌿 👤 12zł</p>
ŚRODA	<p>Filet z kurczaka (SV)* w sosie słodkim chili oraz słodko-kwaśnym, mix warzyw*, ryż jaśminowy* 👤 - 28 zł</p> <p>~~~~~</p> <p>Musaka z czerwonej soczewicy z sałatką 🌿 - 20 zł</p>	<p>Krem z kalafiora i orzechów nerkowca okraszany kaszą gryczaną* 🌿 - 14 zł</p> <p>~~~~~</p> <p>Rosół kolagenowy* z marchewką* i makaronem orkiszowym* lub bezglutenowym* 👤 - 12 zł</p>
CZWARTEK	<p>Makaron Penne z ziarna Kamut* z sosem bolońskim (indyk*) i sycylijskim serem Pecorino Romano* 👤 - 26 zł</p> <p>~~~~~</p> <p>Kasza gryczana niepalona*, pieczone warzywa, orzechy laskowe, grecka feta 🌿 - 24 zł</p>	<p>Zielone minestrone z wiosennych warzyw z białą fasolą i makaronem bezglutenowym 🌿 - 14 zł</p> <p>~~~~~</p> <p>Barszcz ukraiński* (wegański 🌿) oraz zabieleny śmietanką* 🌿 - 👤 12 zł</p>
PIĄTEK	<p>Sandacz z puree ziemniaczanym* i pieczonymi warzywami i pesto ziołowym 👤 - 26 zł</p> <p>~~~~~</p> <p>Kotleciki warzywne z sosem pomidorowym i makaronem Farfalle z ziarna Kamut* 🌿 - 22 zł</p>	<p>Zupa norweska z łososiem jurajskim*, ziemniakami* i koperkiem 👤 - 16 zł</p> <p>~~~~~</p> <p>Chłodnik z przytokowej botwinki z maślanką*, jajkiem* i koperkiem* - 16 zł</p>

*- produkt certyfikowany ekologicznie 👤- potrawy przyjazne dzieciom 🌿 - potrawy wegetariańskie 🌿 - potrawy wegańskie SV-sous vide

W STAŁEJ OFERCIE:

- Chleby żytnie, orkiszowe i bezglutenowe na zakwasach
- Bułeczki orkiszowe
- Ciasta i ciasteczka
- Tarty wytrawne i słodkie
- Naleśniki orkiszowe z twarogiem ekologicznym i wanilią
- Hummus klasyczny i paprykowy
- Pasty do chleba: twarożek, pasta jajeczna, pasta z tuńczyka
- Domowa granola i granolka
- Soki typu „COLD PRESS”
- Szoty imbirowe
- Koktajle warzywno-owocowe
- Warzywa i produkty ekologiczne

O NASZYCH SKŁADNIKACH:

- Część warzyw pochodzi z własnych upraw w gospodarstwie Przytoki, objętym certyfikatem PL-EKO-07-12283.
- **W miarę możliwości** asortyment uzupełniamy warzywami pochodzącymi z innych gospodarstw certyfikowanych.
- Kasze, ryż i fasole pochodzą z certyfikowanych upraw ekologicznych.
- Masło, mleko, śmietana pochodzą z mleczarni ekologicznej EkoKniaź, objętej certyfikatem PL-EKO-07-04625
- Używamy **wyłącznie** ekologicznego wołowiny, wieprzowiny i drobiu pochodzącego z zakładów: Rol-Mięs PL-EKO-07-04902 oraz Polskie Eko Zagrody PL-EKO-07-1490
- Mąka orkiszowa leczniczej odmiany Fankenkorn pochodzi z Młyna Oliwskiego

INFORMACJA DOTYCZĄCA ALERGENÓW:

Dania mogą zawierać śladowe ilości wszystkich alergenów. Skład posiłków może ulegać zmianom. Obsługa Oficyny udziela informacji o zawartości alergenów w sprzedawanych potrawach.