ŚNIADANIA

KANAPKI / BAJGLE

JEDNE POLECAMY W BAJGLU, INNE W CHLEBIE - ZAPYTAJ

grillowana kanapka z SAM-owym kimchi, 40
cheddarem i szczypiorkowo-sezamowym omletem
w chlebie wiejskim, podawana z azjatycką sałatką z ogórka

bekon supreme 36
z jajkiem sadzonym na bekonie, pomidorem,
cebulą, serkiem śmietankowym i rukolą

z pastą jajeczną 25

z camembertem, awokado, 28
majonezem i kolendrą

z twarożkiem z rzodkiewką, 25
ogórkiem i szczypiorkiem

z dzikim wędzonym łososiem, 35
serkiem śmietankowym, świeżym ogórkiem i koperkiem
LUB serkiem śmietankowym, jajkiem sadzonym i szczypiorkiem 39

z roślinną suchą krakowską od Vege Smaku, 28
musztardą Dijon, SAM-owym majonezem sojowym
i ogórkiem kiszonym

z pieczonym rostbefem, 35
SAM-ową marmoladą cebulową i rukolą

TOSTY / PLACUSZKI / NALEŚNIKI

tosty francuskie na SAM-owej chałce 35
z kremem czekoladowym, gotowanymi wiśniami,
jogurtem kokosowym i migdałami

tosty francuskie na SAM-owym chlebie tostowym 34
z szynką, serem i musztardą Dijon
PLUS jajko sadzone 38

placuszki z ricotty 33
z sosem malinowym

naleśnik z twarogiem 29
z jagodami i sosem waniliowym
PLUS drugi naleśnik 36

OBSŁUGA
KELNERSKA +10%

OPISY DAŃ NIE ZAWIERAJĄ WSZYSTKICH SKŁADNIKÓW
W PRZYPADKU ALERGII POINFORMUJ KELNERA

ŚNIADANIA

PIECZYWO NA ZAKWASIE / DODATKI DO DAŃ

porcja pieczywa 4
długo dojrzewające pieczywo na zakwasie
pieczone codziennie w SAM-owej piekarni
PLUS masło 6

mieszane zielone sałaty 12
z oliwą, cytryną i prażonym sezamem

KASZE / OWSIANKI / TWAROŻKI

kasza jaglana na słono 35
z jajkiem w koszulce, pomidorami, garam masalą,
prażonym nerkowcem, dukkah i SAM-owym olejem chili

białkowa owsianka z ekologicznego ziarna 31
z duszonymi jabłkami, żurawiną,
jogurtem imbirowym i sezamem

twarożek z rzodkiewką, 28
ogórkiem i szczypiorkiem,
podawany z pieczywem na zakwasie i masłem

UŻYWAMY TYLKO CZYSTEJ MĄKI Z MAŁEGO, POLSKIEGO MŁYNA

Prowadzimy trzy rodzaje naturalnych zakwasów, bez spulchniaczy, polepszaczy ani gotowych mieszanek. Bochenki formowane są ręcznie. Chleb o długim procesie fermentacji jest łatwiejszy do strawienia oraz dostarcza dużą ilość błonnika, co w efekcie wpływa na wzmocnienie systemu odpornościowego. Nasz chleb jest bogaty w mikroelementy, ma niski indeks glikemiczny oraz niepowtarzalny smak i strukturę.

DANIE W 100% ROŚLINNE | NIE ZAWIERA MĄKI | DOSTĘPNY W SKLEPIE

ŚNIADANIA

JAJKA

jajka po wiedeńsku 25
podawane z pieczywem na zakwasie i masłem

pasta jajeczna 28
podawana z pieczywem na zakwasie i masłem

pikantne jajka po meksykańsku 38
z czosnkiem, kolendrą, pomidorami, jalapeño i parmezanem

jajka po marokańsku 39
sadzone na grzance z wiejskiego chleba z awokado,
podawane z hummusem, kolendrą i dukkah z chili

jajka po turecku 34
w tahinowo-czosnkowym jogurcie z palonym
masłem chili, dukkah, świeżymi ziołami i chlebkami naan

śniadanie angielskie na grzance z wiejskiego chleba 44
z jajkami sadzonymi, bekonem, białymi kiełbaskami,
pomidorkami cherry i pieczarkami

omlet singapurski w bułce batatowej 40
z cheddarem, garam masalą, chili i kolendrą

omlet z chorizo, 44
fetą, szpinakiem i kolendrą
LUB z roślinnym chorizo od Vege Smaku

omlet fitness 46
z dzikim wędzonym łososiem, kiełkami, pomidorkami
cherry, awokado, pestkami dyni i słonecznika

szakszuka 39
jajka sadzone w pomidorach i kolorowych paprykach
z kuminem, tymiankiem i kolendrą
LUB z awokado i fetą z migdałów zamiast jajek

śniadanie klasyczne 45
jajka po wiedeńsku LUB pasta jajeczna, szynka wiejska
z chrzanem, twarożek z rzodkiewką, ogórek kiszony,
pomidor, podawane z pieczywem na zakwasie i masłem

śniadanie bliskowschodnie 47
jajka menemen z fetą, hummus, sałatka ze świeżych
warzyw i kaszy quinoa, labneh, awokado, chutney
i pikle, podawane z pieczywem na zakwasie i masłem

DANIE W 100% ROŚLINNE | NIE ZAWIERA MĄKI | DOSTĘPNY W SKLEPIE

LUNCHE / OBIADY / KOLACJE

KLASYKI

rosół z pieczonych warzyw 20
do picia prosto z kubka
LUB podawany z bezjajecznym makaronem 28

tunezyjska zupa rybna 38
z morszczukiem, pomidorami
i grzankami z pastą paprykową

grillowane halloumi z ziemniakami, 57
koprem włoskim, pomidorkami cherry i porem,
z oliwą truflową, orzeszkami piniowymi i rukolą

cesarska sałata z kurczakiem zagrodowym, 57
dojrzewającą szynką włoską, awokado,
jajkiem w koszulce i parmezanowymi czipsami z pity

kotlet schabowy 45
z purée ziemniaczanym i mizerią

soczewicowy kotlet mielony 45
z purée ziemniaczanym i balsamicznymi burakami

grillowana pierś z kurczaka zagrodowego w marynacie 57
z purée ziemniaczanym i surówką z czerwonej kapusty
z żurawiną, jabłkiem i orzechami włoskimi

ryż po koreańsku z SAM-owym kimchi, 40
edamame, kolendrą i prażonymi orzechami ziemnymi
PLUS jajko sadzone 44
PLUS kurczak zagrodowy 50
PLUS kurczak zagrodowy i jajko sadzone 54

burger BBQ z wołowiną, 57
mimolettem, chrupiącym bekonem, majonezem curry
i piklami w bułce naszego wypieku, podawany z ziemniakami

burger BBQ z halloumi, 49
ogórkiem konserwowym, piklowaną czerwoną cebulą,
majonezem curry, dukkah i kolendrą w bułce naszego
wypieku, podawany z ziemniakami

tagliatelle z krewetkami 59
i cukinią w kremowym sosie pomidorowo-szafranowym

DANIE W 100% ROŚLINNE | NIE ZAWIERA MĄKI | DOSTĘPNY W SKLEPIE

LUNCHE / OBIADY / KOLACJE

PRZEKĄSKI

hummus 29
z warzywami i pieczywem na zakwasie

bruschetta z awokado, 29
fetą, kolendrą i czerwonym pieprzem
LUB z SAM-ową fetą z migdałów

DESERY

ciasto daktylowe 32
z gorącym karmelem i bitą śmietaną

mamy też ciasta dnia
oraz dania, które świetnie sprawdzą się jako desery
- kelnerzy doradzą, co wybrać

NIE UŻYWAMY GOTOWYCH PÓŁPRODKTÓW

Wszystkie zupy, sosy, pasty, fetę z migdałów, sojowy majonez, hummus, kimchi, syropy do lemoniad i wiele innych nowości, które cały czas wymyślamy, robimy sami od podstaw. Dzięki temu mamy pełną kontrolę nad składem oraz smakiem.

Obiecujemy Wam, że w naszych daniach i napojach nie znajdziecie sztucznych konserwantów ani polepszaczy smaku czy koloru.

OBSŁUGA KELNERSKA +10%

OPISY DAŃ NIE ZAWIERAJĄ WSZYSTKICH SKŁADNIKÓW
W PRZYPADKU ALERGII POINFORMUJ KELNERA

NAPOJE

ROZGRZEWAJĄCE

napar ze świeżym imbirem, 25
cytryną, pomarańczą, miodem i goździkami

herbata zimowa z melisą i rozmarynem, 25
z imbirem, cynamonem, suszonymi jabłkami i goździkami

złote mleko owsiane z kurkumą, 25
imbirem, kardamonem, cynamonem, miodem i olejem kokosowym

korzenne latte 25
z imbirem, gałką muszkatołową i cynamonem,
z założenia słodkie, ale na życzenie przygotujemy je bez cukru

kakao 25
z założenia wytrawne, ale na życzenie przygotujemy je z miodem

na odporność 17
kwiat lipy, hibiskus, jeżówka purpurowa, kwiat czarnego bzu

na trawienie 17
owoc dzikiej róży, mięta, koper włoski, rumianek

ZIMNE

lemoniada klasyczna		20
lemoniada grejpfrutowa z rozmarynem		24
kombucha Meduzyna darjeeling	butelka 0.33 l	29
woda mineralna	butelka 0.3 l / 0.7 l	14/18
fritz-cola	butelka 0.33 l	20

KAWY

espresso		11
podwójne espresso		15
czarna	0.2 l	14
americano	0.3 l	18
cappuccino		18
flat white / latte		20
przelew		16
tonic espresso		23
orange espresso		25

po wietnamsku 23
lód i mleko skondensowane

HERBATY

Suki Tea
mieszanki głównie z upraw ekologicznych i Fairtrade:

rooibos	15
zielona	15
earl grey	15
english breakfast	15
mango	15
zielona jaśminowa	15
Moya matcha latte	25

NAPOJE

ŚWIEŻE SOKI I KOKTAJLE

0.32 l

polski 22
marchew, jabłko, burak

standard 25
pomarańcza I/LUB grejpfrut

mango lassi 28
mango, jogurt, woda różana, kardamon

superberry 29
goji, jeżyna, malina, jagoda, jabłko
(przeciwutleniacz o dużej zawartości witaminy C)

egzotyczny 31
papaja, pomarańcza, passiflora

antyoksydant 29
spirulina, mięta, melon, pomarańcza
(bogate źródło roślinnego białka, wpływa korzystnie
na skórę, włosy i paznokcie, poprawia pamięć)

smoothie 29
pomarańcza, banan, truskawka

na odporność 31
marchew, ananas, imbir, kurkuma, olej lniany,
banan, pomarańcza (ma właściwości przeciwzapalne,
wspomaga system odpornościowy organizmu)

afrodyzjak 32
malina, mango, liczi, passiflora, limonka, pomarańcza

na przeziębienie 30
imbir, limonka, grejpfrut, pomarańcza, echinacea

roślinny shake czekoladowy 31
banan, kakao, białko konopne, cynamon,
kardamon, masło orzechowe, mleko owsiane

zielony 29
jabłko, kiwi, ogórek, limonka, mięta, spirulina, szpinak

po treningu - wysokobiałkowy 30
ananas, banan, pomarańcza, mleko kokosowe, koncentrat
białka serwatkowego WPC 80 (wpływa korzystnie na układ
sercowo-naczyniowy, obniża ciśnienie)

OBSŁUGA +10%

OPISY SOKÓW ZAWIERAJĄ WSZYSTKIE SKŁADNIKI

ALKOHOLE

WINO MUSUJĄCE

Cava Família Oliveda Brut — 0.125 l 22 / 0.75 l 90
Katalonia, Hiszpania
perliście musujący kupaż z aromatami owocowymi i kwiatowymi, metoda szampańska

WINO BEZALKOHOLOWE

mineralny riesling Eins Zwei Zero — 0.125 l 26 / 0.5 l 94 / 0.75 l 109
Dolina Renu, Niemcy
realnie winne aromaty, soczyste i świeże z delikatnie owocową słodyczą

WINO BIAŁE

aromatyczne verdejo Rey Santo — 0.125 l 21 / 0.5 l 74 / 0.75 l 80
Rueda, Hiszpania
aromaty ananasa i limonki z mineralnym niuansem i ziołowym akcentem w ustach

klasyczne chardonnay Cuvée Dissenay — 0.125 l 22 / 0.5 l 78 / 0.75 l 87
Langwedocja, Francja
tostowe, o niskiej kwasowości, z maślanymi i egzotycznymi nutami

WINO CZERWONE

soczysty pinot noir Cuvée Dissenay — 0.125 l 22 / 0.5 l 78 / 0.75 l 87
Langwedocja, Francja
lekkie, o niskiej kwasowości, z aromatami owoców leśnych

GRZANE WINO

czerwone wytrawne — 0.2 l 28
z pomarańczą, goździkami i miodem

białe wytrawne — 0.2 l 28
z kardamonem, jabłkiem i anyżem

PLUS 40 ZŁ – OPŁATA KORKOWA ZA WYBRANE WINO Z NASZEGO SKLEPU

ALKOHOLE

KOKTAJLE

Mimoza 0.12 l **28**
musująca hiszpańska cava ze świeżym
sokiem z pomarańczy

Aperol Spritz 0.16 l **36**
cava z aperolem, pomarańczami,
wodą gazowaną i lodem

OBSŁUGA KELNERSKA +10%