



# *Menu*

# Zapraszamy

... do spróbowania zdrowych dań przygotowanych z ekologicznych produktów.

Podstawą smaku naszych potraw są naturalnie rosnące zboża i warzywa, wolne od modyfikacji genetycznych i środków chemicznych. Ich produkcja jest zgodna z prawami natury.

Do przygotowania dań używamy tylko najlepszej jakości jajek z symbolem „0” oraz nabiału wytwarzanego w ekologicznych gospodarstwach lub mleczarniach.

Produkty zwierzęce także pochodzą z naturalnego chowu i są przetwarzane jedynie w tradycyjny sposób.

Dla podkreślenia naturalnego smaku potraw w naszej kuchni używamy ekologicznych przypraw, bez glutamianu sodu czy innych wzmacniaczy smaku.

Ekologiczne produkty zobowiązują do zachowania w pełni ich zdrowotnych właściwości. W kuchni Green Peas nie używamy kuchenki mikrofalowej, nie smażymy na głębokim tłuszczu oraz ograniczamy do minimum ilość używanego cukru (zastępujemy go zazwyczaj daktylami).

Dzięki temu oferowane dania są **NATURALNIE ZDROWE**.

---

## Green Peas to bar samoobsługowy!

Zamówienia przyjmujemy przy barze  
Dziękujemy za odniesienie naczyń po posiłku

## OZNACZENIA DAŃ:

**W** - Danie wegetariańskie

**V** - Danie wegańskie

**M** - Danie mięsne

**G** – Danie bezglutenowe

Dania oznaczone **W** i **V** są w 100% bezmięsne. W naszej kuchni do przygotowywania dań mięsnych stosujemy oddzielne garnki, patelnie, deski i noże. Nie smażymy również na tym samym oleju dań mięsnych i wegetariańskich.

Dania oznaczone literą **G** mogą być spożywane przez osoby na diecie bezglutenowej.

# ŚNIADANIA do godz. 12.00

## Do śniadania kawa za pół ceny !

**Jajecznica 7 zł**  
Jajecznica z 3 najlepszej jakości jajek o symbolu „0” + dwie kromki chleba z masłem

**Zestaw śniadaniowy 12 zł**  
Jajecznica, szynka, żółty ser, twarożek, powidła, pomidor, pieczywo z masłem

**Omlety 10 zł**  
Omlet z 3 najlepszej jakości jajek o symbolu „0” + masło + dodatek do wyboru:  
miód, powidła śliwkowe, grzyby, szpinak, warzywa na parze

**Bio Kanapki 5 zł**  
Kanapki przygotowywane są z chleba razowego, prawdziwego masła, sałaty oraz:  
1. szynki z ogórkiem kiszonym i chrzanem  
2. żółtego sera, pomidora i bazylii  
3. pasty jajecznej i szczypiorku  
4. grillowanej piersi kurczaka z sosem curry  
5. oscypka, papryki marynowanej i kiełków  
6. wędzonego tofu i suszonych pomidorów

Przy zamówieniu powyżej 5 kanapek prosimy o wcześniejszą rezerwację

**Bio Musli 8 zł**  
Płatki zbóż, ziarna, owoce i jogurt lub sok  
1. Tropikalne - banan, kiwi, pomarańcza, ananas  
2. Polski sad - jabłka, gruszki  
3. Truskawkowo - bananowe

**Twarożek 10 zł**  
- z miodem i owocami  
- ze śmietaną, szczypiorkiem i rzodkiewką

## Na śniadania polecamy również:

- Naleśniki deserowe  
- Pierogi na słodko  
- Sałatki  
- Koktajle i soki

## JAJKA O SYMBOLU „0”

Wszystkie jajka dopuszczone do sprzedaży posiadają na skorupce cyfrę od 0 do 3, która oznacza sposób hodowli kur. Cyfra „0” to znak najlepszej jakości jajka pochodzącego z certyfikowanego gospodarstwa ekologicznego. Kury znoszące je karmione są tylko naturalnym pokarmem i nie są zamknięte w klatkach tylko chodzą po wybiegu. W naszym barze używamy tylko takich jajek.

## ZUPY Porcja 0,4 l 6 -7 zł

W godzinach lunchu 12.00 – 17.00 do każdego dania głównego zupa 0,3 l jest w cenie 3-4 zł!

*Codziennie oferujemy świeżą zupę przygotowaną z naturalnie wyhodowanych warzyw. Wszystkie zupy są w 100 % wegetariańskie lub wegańskie.*

## PIEROGI 7 szt. 12-14 zł

*Wszystkie pierogi lepimy sami z ekologicznej mąki pszennej. Podajemy je podsmażone na gorącym półmisku (14 zł) lub z wody (12 zł) z wybranym sosem lub złocistą cebulką oraz oczywiście z surówką.*

1. Pierogi z kapustą i grzybami **V**
2. Pierogi ze szpinakiem **W**
3. Pierogi ruskie **W**
4. Pierogi z mięsem **M**
5. Pierogi z białym serem i sosem jogurtowym lub truskawkowo – bananowym **W**

## TARTA 14 zł

1. Tarta ze szpinakiem, serem pleśniowym i gruszką **W**
2. Francuska tarta z krążkami buraka, czerwoną cebulką i sosem balsamicznym **V**

### EKO CERTYFIKATY

Większość produktów używanych w naszym barze posiada certyfikat rolnictwa ekologicznego. Certyfikaty te to nie kolejne narzędzie promocji lecz gwarancja najlepszej kontroli produktu. Zanim produkt otrzyma znak atestu rolnictwa ekologicznego gospodarstwo, w którym jest wytwarzany jest dokładnie sprawdzane przez jednostki certyfikujące. Kontroli podlegają uprawy, nawozy stosowane do produkcji warzyw i owoców oraz warunki hodowli i sposób żywienia zwierząt. Żywność ekologiczna nazywana jest także organiczną lub BIO.

Aktualnie funkcjonują poniższe znaki ekologicznej żywności:

Europejski



Polski



Więcej informacji na:  
[www.rolnictwoekologiczne.org.pl](http://www.rolnictwoekologiczne.org.pl)

## DANIA GŁÓWNE BEZGLUTENOWE

Podajemy je z:

- kaszą jaglaną/ryżem brązowym/ziemniakami
- surówką lub warzywem na parze

Zapytaj obsługę o dodatkowe dania sezonowe.

### 1. Słoneczna cieciorka w pomidorach **V** 18 zł

Cieciorka z duszoną marchewką, papryką i cebulką w sosie pomidorowym obsypana prażonym słonecznikiem

Cieciorka jest rośliną z rodziny strączkowych o dużej zawartości białka i błonnika, który reguluje trawienie i zmniejsza poziom cholesterolu.

### 2. Kotlety dyniowo – marchewkowe **V** 18 zł

z orzechami włoskimi zapieczone w panierce z płatków kukurydzianych

Dynia i marchewka to warzywa bogate w witaminę A (**beta karoten**), która poprawia wzrok, wspiera system immunologiczny, chroni skórę przed szkodliwym wpływem promieniowania UV oraz opóźnia procesy starzenia się.

### 3. Bakłażan Genovese **W** 19 zł

Krążki bakłażana przekładane mozzarellą, pesto z bazylii i świeżym pomidorem

Bakłażan ma właściwości odtruwające dlatego zalecany jest m.in. osobom po kuracjach antybiotykowych. Ponadto obniża poziom cholesterolu.

### 4. Wędzone tofu ziołowe **V** 20 zł

Pieczeń z wędzonego tofu w ziołach z oliwą i prażonym sezamem

Tofu to niskokaloryczny, niezawierający cholesterolu twaróg sojowy będący źródłem pełnowartościowego białka. Tofu z certyfikatem ekologicznym daje gwarancję, że nie jest przygotowane z soi genetycznie modyfikowanej.

### 5. Leczo warzywne **V** 19 zł

Grilowane kawałki bakłażana, cukinii i papryki w słodkim pomidorowym sosie

Połączenie bakłażana, cukinii i papryki to wspaniały koktajl odmładzający dzięki zawartości dużej zawartości antyoksydantów. Jest to niskokaloryczne i łatwo przyswajalne danie regulujące przemianę materii.

### EKO SPOTKANIA

**Biznes lunch, przerwa na kawę, spotkanie rodzinne lub z przyjaciółmi?**

**Z przyjemnością zorganizujemy w naszym barze każde z tych wydarzeń w ekologicznym wydaniu.**

**Spełniamy prawie wszystkie życzenia!**

**Zadzwoń: 728 154 892**

## NALEŚNIKI WYTRAWNE

Każdy naleśnik ma 40 cm średnicy! **16 zł**

Ciasto naleśnikowe przygotowujemy w dwóch wersjach:

- tradycyjne z pszennej białej mąki na maśle
- wegańskie z mąki razowej bez jaj i mleka

### 1. Naleśnik po góralsku **W**

Z oscypkiem, żurawiną, orzechami włoskimi

### 2. Naleśnik Farmerski **M**

Z kurczakiem, papryką, czerwoną fasolą, łagodną goudą i sosem pomidorowym

### 3. Naleśnik Hawajski **M**

Z szynką, ananasem, kukurydzą łagodną goudą i sosem pomidorowym

### 4. Leśny Naleśnik **W**

Naleśnik z leśnymi grzybami i śmietaną

### 5. Naleśnik Green Peas **V**

Naleśnik z groszkiem cukrowym, tofu, świeżym pomidorem i posypką z prażonych ziaren

### 6. Naleśnik Król Salmon **M**

Naleśnik z wędzonym łososiem, groszkiem cukrowym i marchewką

### 7. Naleśnik Papaja **W**

Naleśnik ze szpinakiem, serem pleśniowym, śmietaną i orzechami włoskimi

### 8. Naleśnik Teściowej **M**

Naleśnik z brokułami, kurczakiem i suszonymi pomidorkami

### 9. Naleśnik Ogrodowy **V**

Naleśnik z warzywami ugotowanymi na parze, ziołami prowansalskimi i posypką z ziaren

## TORTILLE **14 zł**

*W naszym barze serwujemy naturalną tortillę bez żadnych dodatków chemicznych. Tortilla podawana jest z surówką.*

### 1. Red hot chilli chicken **M**

Z kurczakiem, pomidorami, papryką, czerwoną fasolą, marchewką i sosem chilli

### 2. Dip Purple **W**

Z pomidorami, papryką, czerwoną fasolą, marchewką i sosem pomidorowym

### 3. Meat love **M**

Z szynką, szpinakiem, żółtym serem i sosem koperkowym

### 4. Green Sabbath **W**

Ze szpinakiem, fetą i sosem czosnkowym

## NALEŚNIKI DESEROWE

**13,50 zł**

*Na życzenie możemy przygotować naleśniki deserowe w wersji wegańskiej*

### 1. Poranne orzeźwienie

Naleśnik z twarogiem, kiwi i miętą

### 2. Rajski ogród

Naleśnik z bananami, jogurtem, ananasem i pomarańczą

### 3. Tajemnica babcinej spiżarni

Naleśnik z domowymi powidłami śliwkowymi i sosem jogurtowym

### 4. Hakuna Matata

Naleśnik z twarogiem, bananem i czekoladą

### 5. Truskawkowa chmurka

Naleśnik z musem bananowo - truskawkowym i twarogiem

### 6. Letni sad

Naleśnik z jabłkiem prażonym, jogurtem i cynamonem

### 7. Przysmak Puchatka

Naleśnik z twarogiem, miodem i płatkami migdałów

## PROMOCJE/ZNIŻKI

### GŁODNY JAK WILK?

**Do każdego dania zupa za 3 zł!**

Poniedziałek – sobota w godz. 12.00 – 17.00 do każdego dania zupa za 3 zł!

### PORANNA KAWA

Codziennie do godziny 12.00 do każdego dania śniadaniowego Espresso i Americana za pół ceny (tylko 2,5 zł).

### POGODNE CENY

**Deszcz i burza?**

Na podniesienie ciśnienia każda kawa za pół ceny!

### Upał powyżej 25°C?

Proponujemy podwójne orzeźwienie!!! Zamów lemoniadę lub kompot a drugą/i dostaniesz za pół ceny.

### STAŁE ZNIŻKI

**Bio Student**

Ciężko jest być studentem i dbać o zdrową dietę. Po 18.00 po okazaniu aktualnej legitymacji studenckiej przysługuje 10 % zniżki na nasze potrawy.

### Green Peas Club Card

Wszystkich miłośników ekologicznej żywności proponujemy karty Green Peas Club Card. Kart są bezpłatne a ich właściciele otrzymują 5 % zniżki na wszystkie dania dostępne w naszym menu, są informowani o nowościach i zapraszani jako pierwsi na wszelkie wydarzenia.

## PASTA

18 zł

*Dania przygotowywane są na bazie włoskich, bezglutenowych makaronów razowych bio.*

**Na życzenie każdą z poniższych propozycji serwujemy z makaronem:**

- orkiszowym
- kukurydzianym bezglutenowym
- ryżowym bezglutenowym

### 1. Penne con Funghi **W**

Penne z grzybami leśnymi, parmezanem i natką pietruszki

### 2. Fusilli Carnivall **W**

Fusilli z kawałkami pomarańczy, niebieskim serem pleśniowym i miętą

### 3. Spaghetti Tofu **V**

Spaghetti z wędzonym tofu ziołowym, sezamem i pomidorami

### 4. Spaghetti Broccoli **V**

Spaghetti z brokułami i suszonymi pomidorami

### 5. Fusilli Coloretto **V**

Fusilli z warzywami na parze, ziarnem słonecznika i ziołami prowansalskimi

### 6. Penne de la Koza **W**

Penne z kozim serem, kaparami, pomidorami koktajlowymi i oliwkami

### 7. Penne Pollo **M**

Penne z kurczakiem, brokułami i suszonymi pomidorami

### 8. Fusilli Green Peas **M**

Fusilli z łososiem, strączkami groszku cukrowego, marchewką i koperkiem

### 9. Spaghetti Bolognese **M**

Spaghetti z mieloną wieprzowiną, cebulą i sosem pomidorowym

### 10. Fusilli Genovese **W**

Fusilli z bazyliowym pesto, pomidorami koktajlowymi i parmezanem

### 11. Penne Spinachi **W**

Penne ze szpinakiem, serem pleśniowym i orzechami włoskimi

#### **Dodatki:**

oliwa, parmezan, dodatkowy sos

3 zł

## SAŁATKI

14 zł

1. **Tutti frutti** - mix organicznych owoców - banan, pomarańcza, jabłko, gruszka, kiwi z dodatkiem rukoli i mięty
2. **Grecka nie dla dziecka** – mix zielonych sałat, papryka, pomidorki koktajlowe, czerwona cebulka, prawdziwa feta i oliwki skropione winem z posypką sezamową
3. **wSpinaczka** - świeży szpinak, oscypek, rukola, rzodkiewka, jajko, oliwa z oliwek i ziarna słonecznika
4. **Zielona koza** – mix zielonych sałat, gruszka, ser kozi, sos balsamiczny i prażony sezam
5. **Curry mary** – mix zielonych sałat, kawałki grillowanej piersi kurczaka, papryka, sos curry z płatkami migdałów  
*Możliwa jest też wersja wegetariańska*
6. **Kapryśne caprese** – mozzarella, pomidor, bazylika i oliwa

## PRZEKĄSKI

### Deska serów i pikłów

20 zł

Kilka rodzajów ekologicznych serów (pleśniowy, żółty jersey, kozi, feta, oscypek) podanych z marynowanymi warzywami i grzybami

### Bio Bakalie

15 zł

daktyle, orzechy, rodzynki, morele, słonecznik, żurawina, pestki dyni

### Chipsy jabłkowe

5 zł

## DESERY

### CIASTA

7,5 zł

Ciasto daktylowe z pomarańczami, sernik z bio twarogu, beza królewska, piernik marchewkowy, szarlotka

### Ciastka owsiane z ziarnami **V**

2,5 zł

### Babeczki z czekoladą lub budyniem

5 zł

*Aktualna oferta ciast i ciastek dostępna jest na ladzie barowej*

#### **NA DESER POLECAMY TAKŻE:**

- Naleśniki na słodko
- Pierogi na słodko
- Sałatkę owocową Tutti Frutti

**Na zamówienie przygotowujemy ciasta i torty bezglutenowe.**

## KAWY

*W naszym barze oferujemy kawę „JAMAO”. Jest to 100% arabica z Republiki Dominikany, palona we Włoszech w palarni Cafe River. Kawa ta jest produkowana w ramach ekologiczno - społecznego projektu mającego na celu zmniejszenie wyzysku dominikańskich rolników i ochronę różnorodności przyrodniczej. Cieszymy się, że jako bar możemy uczestniczyć w tym szczytnym programie.*

<b>Espresso</b>	<b>5 zł</b>
<b>Espresso Green Peas</b> z syropem miętowym	<b>6 zł</b>
<b>Podwójne espresso</b>	<b>7 zł</b>
<b>Americana</b> espresso z większą ilością wody	<b>5 zł</b>
<b>Cappuccino</b> kawa z mleczną pianką	<b>7 zł</b>
<b>Latte Machiatto</b> trójwarstwowa kawa z dużą ilością mleka	<b>10 zł</b>
<b>Mocca</b> kawa z mleczną czekoladą	<b>8 zł</b>
<b>Masala coffee</b> z mlekiem i indyjskimi przyprawami	<b>8 zł</b>
<b>Bio mleko do kawy (krowie lub sojowe)</b>	<b>1 zł</b>
<b>Gorące kakao Bio</b>	<b>8 zł</b>
<b>Kawa zbożowa</b>	<b>5 zł</b>

**Nasza kawa i część egzotycznych produktów posiada certyfikat FAIR TRADE (Sprawiedliwy Handel).**

Sprawiedliwy Handel to ruch społeczny wspierający rozwój ubogich mieszkańców Globalnego Południa. Produkty Sprawiedliwego Handlu to gwarancja: niewykorzystywania pracy dzieci, godziwych zarobków producentów, szacunku w relacjach handlowych i odpowiedzialności ekologicznej.

Więcej informacji: [www.fairtrade.org.pl](http://www.fairtrade.org.pl)

## HERBATY I ZIOŁA

<b>Ekspresowe</b> czarna, zielona, ziołowe	<b>4 zł</b>
<b>Parzone w czajniczku</b> herbaty czarne, zielone, owocowe, ziołowe...	<b>7 zł</b>
<b>Czaj – herbata z indyjskimi przyprawami i mlekiem w czajniczku</b>	<b>8 zł</b>
<b>Lipa z malinami i miodem (w czajniczku)</b>	<b>8 zł</b>
<b>Herbata z dzikiej róży</b> z pomarańczą i korzennymi przyprawami	<b>6 zł</b>

## SOKI, KOKTAJLE I NAPOJE

<b>Świeżo wyciskane soki 0,3 l</b> Pomarańczowy, grapefruitowy, marchewkowy, jabłkowy	<b>8,00 zł</b>
<b>Hot Orange 0,3 l</b> Sok pomarańczowy podawany na gorąco z rozgrzewającym imbirem	<b>6,00 zł</b>
<b>Owocowy kompot domowy 0,3 l</b> truskawkowy, wiśniowy, rabarbarowy...	<b>4,00 zł</b>
<b>Lemoniada 0,3 l</b> miętowa, jaśminowa, różana... <i>Kompot i lemoniadę przygotowujemy na bazie wody oligocieńskiej</i>	<b>4,00 zł</b>
<b>Koktajle 0,3 l</b> bananowy, truskawkowo - waniliowy, kiwi <b>V</b> , mango z truskawką, pomarańczowo – bananowy <b>V</b>	<b>8,00 zł</b>
<b>Ekologiczne produkty mleczne 0,3 l</b>	
Mleko krowie	<b>4,00 zł</b>
Mleko sojowe waniliowe <b>V</b>	<b>5,00 zł</b>
Kefir naturalny	<b>5,00 zł</b>
Jogurt naturalny	<b>6,00 zł</b>

## NAPOJE BUTELKOWE

<b>Woda Kinga Pienińska 0,33 l</b> Naturalna woda mineralna (512 mg/l) gazowana i niegazowana	<b>3,50 zł</b>
<b>Wody mineralne lecznicze</b> Henryk, Jan, Franciszek	<b>4,50 zł</b>
<b>Nektar aroniowy z nad Biebrzy 0,48 l</b>	<b>8,50 zł</b>
<b>Soki warzywne Bio Food 0,3 l</b> z kiszzonej kapusty, z buraka i selera	<b>7,00 zł</b>
<b>Soki naturalne SYMBIO 0,3 l</b> marchewkowo-jabłkowo-malinowy, z czarnej porzeczki, jabłkowy, pomidorowy, z kwiatu czarnego bzu	<b>6,00 zł</b>
<b>Sok z Brzozy</b> Naturalny, z dziką różą, z żurawiną	<b>5,00 zł</b>
<b>Napoje gazowane NOW 0,33l:</b> Cola Black z guaraną, Redberry, Fresh Lemon, Sunny Orange, Green Herbs, White Bitter (tonic)	<b>6,50 zł</b>
<b>Naturalny kwas chlebowy</b>	<b>6,00 zł</b>
<b>Piwo Lammsbrau (bezalkoholowe):</b>	
- chmielowe 0,3 l	<b>7,00 zł</b>
- pszeniczne 0,5 l	<b>8,00 zł</b>
- bezglutenowe 0,3 l	<b>7,00 zł</b>

**Nie wszystkie wyżej wymienione soki i napoje są w ciągłej sprzedaży. O aktualną ofertę proszę pytać obsługę.**

# ZAPRASZAMY CODZIENNIE

Ul. Szpitalna 5

Pon - Czw 10.00 – 20.00  
Piąt i Sob 10.00 - 21.00  
Niedz 11.00 – 20.00



[www.greenpeas.pl](http://www.greenpeas.pl)  
odwiedź nas na Facebook

ZAMÓWIENIA TELEFONICZNE  
(22) 826 - 19 - 85

SPEŁNIANIE ŻYCZEŃ  
728 154 892