








ZUPY

 Z1 o krem marchwiowo-imbrowy	8,50 zł
Z2 żurek	10,00 zł
 Z3 o krem z białych warzyw	8,50 zł
 Z4 o pomidorowa z soczewicą	9,00 zł
Z5 zupa dnia	spytaj, co dziś polecamy
<i>bagietka do zupy</i>	1,50 zł

LUNCH









 L1 gorący camembert	23,90 zł
z malinami, podawany na sałacie - z frytkami	
L2 kurczak z suszonymi pomidorami	23,50 zł
pierś z kurczaka nadziewana suszonymi pomidorami i mozzarellą, z sałatą - z ryżem	
L3 kurczak z zielonym pesto lub sosem serowym	22,00 zł
grillowana pierś z kurczaka z pesto lub sosem z sera pleśniowego, z sałatą - z frytkami	
L4 eskalopki wołowe z sosem pomarańczowym	28,50 zł
z sosem pomarańczowo-śmietanowym z zielonym pieprzem, z sałatą - z ryżem	
L5 kurczak z pieczarkami	22,00 zł
pierś kurczaka z pieczarkami, z sosem śmietanowym z pietruszką, z sałatą - z ryżem	
L6 o polędwiczka wieprzowa z sosem morelowo-curry	26,90 zł
w plasterkach, w sosie morelowo-curry, z sałatą - z ryżem	
L7 okoń z sosem koperkowym	28,50 zł
filet z okonia z sosem śmietanowo-koperkowym, z sałatą - z ryżem	
L8 łosoś na szpinaku	28,50 zł
filet z łososia z masłem ziołowym, podawany na szpinaku - z ryżem	
L9 polędwiczka wieprzowa z sosem z podgrzybków	27,50 zł
w plasterkach, z sosem z podgrzybków ze śmietaną z sałatą - z ryżem	
<i>dodatkowo - frytki, pieczone ziemniaki, ryż, gotowane warzywa</i>	4,90 zł

MAKARONY





M1 o penne razowe z kurczakiem, szpinakiem, susz. pomidorami	17,50 zł
 M2 penne razowe ze szpinakiem	15,00 zł
 M3 tagliatelle z susz. pomidorami i cukinią, serem i sosem śmiet.	17,50 zł
M4 tagliatelle alla carbonara	16,00 zł
M5 penne z kurczakiem w sosie pomidorowo-śmietanowym	16,00 zł
 M6 o penne z cukinią w sosie pomidorowym z bazylią	15,00 zł
M7 tagliatelle z kurczakiem, brokułami, szpinakiem i sos serowy	17,50 zł

nie wszystkie składniki dań zostały wymienione, w razie wątpliwości prosimy pytać o szczegóły




KASZE

 K1 gryczana z sosem paprykowo-śmietanowym, cukinią i brokułami	16,00 zł
 K2 gryczana z serem typu feta i suszonymi pomidorami	17,00 zł
 K3 o gryczana z papryką, burakiem, pomidorami, cieciorą i kurkumą	17,00 zł
 K4 gryczana z kurczakiem, pieczarkami, rukolą, sosem śmietanowym	17,50 zł
K5 o jagłana z kurczakiem, boczkiem, susz. pomidorami i kurkumą	17,50 zł
 K6 o jagłana ze szpinakiem, susz. pomidorami i zielonym groszkiem	17,00 zł
 K7 jagłana z burakiem, szpinakiem i serem lazur	17,00 zł
 K8 o soczewica z cieciorą z tofu, brokułami i jarmużem	20,00 zł
 K9 o soczewica z pieczarkami, papryką, cukinią i szpinakiem, curry	20,00 zł

SAŁATY

S1 z gorącym kurczakiem w miodzie i serem lazur	21,00 zł
mix sałat, gorący kurczak w miodzie, ser lazur, pomidorki cherry, orzechy, ziarna	
 S2 z serem typu feta, burakiem i pomarańczą	19,90 zł
mix sałat, ser typu feta, gotowany burak, pomarańcza, ziarna	
 S3 o z burakiem i awokado	21,00 zł
mix sałat, burak, awokado, cieciora, kiszzone ogórki, ziarna	
S4 o z polędwiczkami i kiszonym ogórkiem	23,50 zł
mix sałat, gorące polędwiczki, kiszony ogórek, pomidorki cherry, winegret, ziarna	
S5 kurczakowa Tinta	23,50 zł
mix sałat, kurczak w sosie serowym, suszone pomidory, pomidorki cherry, ziarna	
 S6 o z jarmużem	23,00 zł
podsmażony jarmuż i tofu, komosa ryżowa, oliwki, ogórek	
 S7 o zielona	23,00 zł
podsmażane warzywa: jarmuż i brokuł oraz awokado, rukola i orzechy, ziarna	
S8 z pieczonym łososiem i jajkiem	23,50 zł
mix sałat, pieczony łosoś, jajko, pomidorki cherry, oliwki, ziarna	







NALEŚNIKI

 N1 dwa naleśniki - na słodko /z jednym smakowitym dodatkiem/	7,50 zł
jeden dodatek w cenie, do wyboru: dżem, owoc, biały ser, miód, bita śmietana	
każdy następny dodatek	
	1,50 - 3,50 zł
 N2 dwa naleśniki ze szpinakiem i fetą	11,50 zł
 N3 dwa naleśniki z grzybami	13,50 zł
N4 dwa naleśniki z kurczakiem, cukinią i sosem serowym	13,50 zł









PROSIMY. INFORMUJ NAS O SWOICH NIETOLERANCJACH POKARMOWYCH - PRZED ZAMÓWIENIEM



EGG - ART



 E1 jajecznicza na maśle	ze zgrabną sałatką i pieczywem	8,00 zł
 E3 o omlet czysty	ze zgrabną sałatką i pieczywem	10,00 zł
 E5 o jajka w koszulkach	ze zgrabną sałatką i pieczywem	10,00 zł
 E6 o jajka sadzone	ze zgrabną sałatką i pieczywem	9,00 zł
E7 jajka benedyktyнки	z boczkiem i majonezem na toście	15,90 zł
 E8 o jajka Tinta	sadzone, na szpinaku, z susz. pomidorami	15,90 zł
 E9 omlet z prażonymi jabłkami i cynamonem		13,00 zł
dodatki do jajeczniczy/omletu - np. szynka, ser żółty, pomidory		1,50 - 3,50 zł

ABSTRAKCJE PORANNE

 A1 jogurt z musli i owocami	z trzema dodatkami	10,00 zł
 A2 owsianka na mleku, wybierz jeden dodatek: miód, cynamon, orzechy...		8,50 zł
 A3 owsianka na mleku, z mlekiem kokos. i suszonymi morelami		13,00 zł
 A4 o kasza jagłana	z masłem orzechowym, bananami i daktylami	14,00 zł
 A5 kasza jagłana	z bananami i miodem	12,00 zł
 A6 kasza jagłana	z prażonymi jabłkami, rodzynkami i cynamonem	13,00 zł
 A7 twarożek z ziołami	z pieczywem i zgrabną sałatką	8,50 zł
A8 śniadanie z szynką, serem żółtym, twarożkiem, sałatką i pieczywem		13,50 zł
A9 o śniadanie z łososiem wędz., awokado, pomid., sałatką i pieczywem		19,00 zł
A10 kielbaski na ciepło	z pieczywem i zgrabną sałatką	12,00 zł
A11 grzanki	z szynką, serem mozzarella i zielonym pesto	11,50 zł
 A12 o tofucznicza z suszonymi pomidorami i kurkumą		14,50 zł
każdy ponadprogramowy dodatek		1,50 - 3,50 zł

TOST- IMPRESJONIZM

duża ciabatta z bogatą zawartością, przypieczona ściskającym grillem

 T1	z mozzarellą, pomidorami, bazylią i oregano	10,50 zł
T2	z serem camembert, salami i rukolą	14,50 zł
T3	z żółtym serem, szynką i ananasem	10,00 zł
 T4	z suszonymi pomidorami, serem, czarnymi oliwkami i pietruszką	14,50 zł
T5	z kurczakiem, zielonym pesto, rukolą i żółtym serem	14,50 zł
T6	z wędzonym łososiem, mozzarellą i rukolą	14,50 zł

EXPRESS - JA

X0	kawa czarna / kawa biała	7,00 zł / 8,00 zł
X1	kawa kuloodporną – z olejem kokosowym, cynamonem i kardamonem	10,00 zł
X2	espresso	7,00 zł
X3	espresso doppio	8,50 zł
X4	cappuccino	8,00 zł
X5	latte	10,00 zł
X6	latte macchiato	9,50 zł
X7	kawa mrożona	11,00 zł
	dodatkowo syrop smakowy	1,50 zł
X8	herbata /mnóstwo smaków do wyboru/	6,00 zł / 8,00 zł

AKWARELE

Y1	Coca-Cola, Coca-Cola zero	200 ml	5,90 zł
Y2	Coca-Cola, Coca-Cola zero, Nestea	500 ml	6,90 zł
Y3	Kropla Beskidu	500 ml	4,90 zł
Y5	sok owocowy Cappy	200 ml	4,90 zł
Y6	świeżo wyciskany sok z owoców /pomarańcza, grapefruit, mix/	200 ml	11,00/12,50 zł

SMOOTHIES

P1	yellow	mleczko kokosowe, banan, jabłko, truskawka, mięta, kurkuma	12,50 zł
P2	amarant	pomarańcza, grapefruit, ananas, truskawki, maliny	12,50 zł
P3	verde	jarmuż, ogórek, awokado, banan, cytryna	13,00 zł
P4	cyklamen	czarna porzeczka, jarmuż, ananas, banan, chia	13,00 zł
P5	marengo	melon, cytryna, jabłko, mięta	11,50 zł
P6	rubin	burak, jabłko, banan, maliny, cynamon	12,00 zł
P7	malachit	szpinak, gruszka, banan, cytryna, pietruszka	11,50 zł
P8	szmaragd	jarmuż, jabłko, banan, kiwi, cytryna	12,00 zł
P9	purpura	burak, kiszony ogórek, sok pomidorowy, koperek	11,50 zł
P10	sepia	banan, awokado, mleko roślinne, kakao	13,00 zł
P11	ochra	banan, jabłko, cynamon, masło orzechowe	13,00 zł

KOKTAJLE MLECZNE

C1	truskawkowy	C2	malinowy	C3	bananowy	C4	z czarną porzeczka	8,00 zł
----	-------------	----	----------	----	----------	----	--------------------	---------

SŁODKOŚCI

wybór jest duży – spytaj w barze, co dziś polecamy...

ZAMÓWIENIA ONLINE www.TintaBar.pl tel. 618 532 110
ORGANIZUJEMY IMPREZY ZAMKNIĘTE





=



POTRAWY Z MENU BEZGLUTENOWEGO w TINTA BAR

LUNCH BEZ GLUTENU

- L2 BG kurczak z suszonymi pomidorami** 23,50 zł
 pierś z kurczaka nadziewana suszonymi pomidorami i mozzarellą, z sałatą - z ryżem
- L3 BG kurczak z sosem serowym** 22,00 zł
 grillowana pierś z sosem z sera pleśniowego, z sałatą - z ryżem
- L4 BG eskalopki wołowe z sosem pomarańczowym** 28,50 zł
 z sosem pomarańczowo-śmietanowym z zielonym pieprzem, z sałatą - z ryżem
- L5 BG kurczak z pieczarkami** 22,00 zł
 pierś kurczaka z pieczarkami, z sosem śmietanowym z pietruszką, z sałatą - z ryżem
- L6 BG o polędwiczka wieprzowa z sosem morelowo-curry** 26,90 zł
 w plasterkach, w sosie morelowo-curry, z sałatą - z ryżem
- L7 BG okoń z sosem koperkowym** 28,50 zł
 filet z okonia z sosem śmietanowo-koperkowym, z sałatą - z ryżem
- L8 BG łosoś na szpinaku** 28,50 zł
 filet z łososia z masłem ziołowym, podawany na szpinaku - z ryżem
- L9 BG polędwiczka wieprzowa z sosem z podgrzybków** 27,50 zł
 w plasterkach, z sosem z podgrzybków ze śmietaną, z sałatą - z ryżem

- zamiana ryż -> kasza: gryczana lub jaglana + 4,00 zł
- dodatkowe gotowane warzywa 4,90 zł

MAKARONY BEZ GLUTENU

- M1 BG o z kurczakiem, szpinakiem i suszonymi pomidorami** 21,00 zł
- M2 BG ze szpinakiem** 18,00 zł
- M3 BG z susz. pomidorami, cukinią i sosem serowym** 20,00 zł
- M6 BG o z cukinią w sosie pomidorowym z bazylią** 16,00 zł

ZUPY BEZ GLUTENU

- Z1 BG o krem marchwiowo-imbrowy 8,50 zł
- Z3 BG o krem z białych warzyw 8,50 zł
- Z4 BG o pomidorowa z soczewicą 9,00 zł
- Z5 BG zupa dnia spytaj, co dziś polecamy

KASZE BEZ GLUTENU

- K1 BG gryczana z sosem papryk-śmietanowym, cukinią i brokułami 20,00 zł
- K2 BG gryczana z serem typu feta i suszonymi pomidorami 20,00 zł
- K3 BG o gryczana z papryką, burakiem, pomidor., cieciorą i kurkumą 21,00 zł
- K4 BG gryczana z kurczakiem, pieczarkami, sos śmietan., rukolą 21,00 zł
- K6 BG o jaglana ze szpinakiem, susz. pomidorami i groszkiem 21,00 zł
- K7 BG jaglana z burakiem, szpinakiem i serem lazur 20,00 zł
- K9 BG o kasza jaglana lub gryczana czysta 8,50 zł

SALATY BEZ GLUTENU

- S1 BG z gorącym kurczakiem w miodzie i serem lazur 21,00 zł
 mix sałat, gorący kurczak w miodzie, ser lazur, pomidorki cherry, orzechy, ziarna
- S2 BG z serem typu feta, burakiem i pomarańczą 19,90 zł
 mix sałat, ser typu feta, gotowany burak, pomarańcza, ziarna
- S3 BG o z burakiem i awokado 21,00 zł
 mix sałat, burak, awokado, cieciora, kiszony ogórek, ziarna
- S4 BG o z polędwiczkami i kiszonym ogórkiem 23,50 zł
 mix sałat, gorące polędwiczki, kiszony ogórek, pomidorki cherry, ziarna, winegret
- S5 BG kurczakowa Tinta 23,50 zł
 mix sałat, kurczak w sosie serowym, suszone pomidory, pomidorki cherry, ziarna
- S7 BG o zielona 23,00 zł
 podsmażane warzywa: jarmuż i brokuł oraz awokado, rukola i orzechy
- pieczywo bez glutenu 2,00 zł

PROSIMY, INFORMUJ NAS O SWOICH NIETOLERANCJACH POKARMOWYCH - PRZED ZAMÓWIENIEM



POTRAWY Z MENU BEZGLUTENOWEGO w TINTA BAR
 PRZYGOTOWYWANE SĄ WYŁĄCZNIE
 Z CERTYFIKOWANYCH PRODUKTÓW BEZGLUTENOWYCH
 Z ZACHOWANIEM WSZELKICH PROCEDUR PRZYGOTOWYWANIA
 POTRAW BEZGLUTENOWYCH ZALECANYCH PRZEZ
POLSKIE STOWARZYSZENIE OSÓB Z CELIAKIĄ
I NA DZIECI BEZGLUTENOWEJ www.celiakia.pl

EGG - ART BEZ GLUTENU

E1 BG jajecznicza na maśle ze zgrabną sałatką	8,00 zł
E3 BG o omlet czysty ze zgrabną sałatką	10,00 zł
E6 BG o jajka sadzone ze zgrabną sałatką	9,00 zł
E8 BG o jajka Tinta sadzone, na szpinaku z susz. pomidorami	15,90 zł
<i>pieczywo bez glutenu</i>	2,00 zł
<i>np. masło, szynka, ser żółty, pieczarki, pomidory</i>	1,50 - 3,50 zł

ABSTRAKCJE PORANNE BEZ GLUTENU

A2 BG owsianka na mleku - z dodatkiem do wyboru	13,00 zł
A5 BG kasza jaglana z bananami i miodem	13,00 zł
A6 BG kasza jaglana z prażonymi jabłkami i cynamonem	13,00 zł
A7 BG twarożek z ziołami ze zgrabną sałatką	8,50 zł
A12 BG o tofucznicza z suszonymi pomidorami i kurkumą	14,50 zł
<i>pieczywo bez glutenu</i>	2,00 zł

EXPRESS - JA BEZ GLUTENU

X0 kawa czarna / kawa biała	7,00 zł / 8,00 zł
X2 espresso	7,00 zł
X3 espresso doppio	8,50 zł
X4 cappuccino	8,00 zł
X5 latte	10,00 zł
X6 latte macchiato	9,50 zł
X7 kawa mrożona	11,00 zł
<i>dodatkowo syrop smakowy</i>	1,50 zł
X8 herbata /mnóstwo smaków do wyboru/	6,00 zł / 8,00 zł

AKWARELE BEZ GLUTENU

Y1 Coca-Cola, Coca-Cola zero	200 ml	5,90 zł
Y2 Coca-Cola, Coca-Cola zero, Nestea	500 ml	6,90 zł
Y3 Kropla Beskidu	500 ml	4,90 zł
Y5 sok owocowy Cappy	200 ml	4,90 zł
Y6 świeżo wyciskany sok z owoców /pomarańcza, grapefruit, mix/	200 ml	11,00/12,50 zł

SMOOTHIES BEZ GLUTENU

P1 yellow	mleczko kokosowe, banan, jabłko, truskawka, mięta, kurkuma	12,50 zł
P2 amarant	pomarańcza, grapefruit, ananas, truskawki, maliny	12,50 zł
P3 verde	jarmuż, ogórek, awokado, banan, cytryna	13,00 zł
P5 marengo	melon, cytryna, jabłko, mięta	11,50 zł
P6 rubin	burak, jabłko, banan, maliny, cynamon	12,00 zł
P7 malachit	szpinak, gruszka, banan, cytryna, pietruszka	11,50 zł
P8 szmaragd	jarmuż, jabłko, banan, kiwi, cytryna	12,00 zł
P9 purpura	burak, kiszony ogórek, sok pomidorowy, koperek	11,50 zł

KOKTAJLE MLECZNE BEZ GLUTENU

C1 truskawkowy	C2 malinowy	C3 bananowy	C4 z czarną porzeczką	8,00 zł
----------------	-------------	-------------	-----------------------	---------

SŁODKOŚCI BEZ GLUTENU

wybór jest duży

spytaj w barze, co dziś polecamy...

ZAMÓWIENIA ONLINE www.TintaBar.pl tel. 618 532 110
 ORGANIZUJEMY IMPREZY ZAMKNIĘTE