



# LIFEMOTIV

ZDROWO ZAKRĘCENI

## BURGERY



	BIEŁKA	
SALAD	PSZENNA LUB	BIEŁKA
BURGER	GRAHAMKA	BEZGLUTENOWA

WSZYSTKIE BURGERY I SOSY SĄ BEZGLUTENOWE I WEGAŃSKIE (OPRÓCZ CHICKEN BURGERA OCZYWIŚCIE).

PODAJEMY JE NA WYBRANEJ BIEŁCE I TRZEMA SOSAMI DO WYBORU

SUGERUJEMY: EKO-KETCHUP, MAJONEZ CZOSNKOWY LUB CHIPOTLE PLUS TRZECH SUGEROWANYCH SOS.

- |  |      |      |      |
|--|------|------|------|
| 1. AWOKADO & CIECIORKA <small>BESTSELLER</small>   | 20,- | 23,- | 25,- |
| burger z ciecioraki i kaszy jaglanej, awokado, sałata, pomidor, ogórek kiszony, czerwona cebula, sos cytrynowy |      |      |      |
| 2. CZARNA FASOLA & QUINOA <small>NOWOŚĆ</small>  | 18,- | 20,- | 22,- |
| burger z czarnej fasoli i komosy ryżowej, sałata, pomidor, ogórek kiszony, czerwona cebula, sos śliwkowo-BBQ   |      |      |      |
| 3. SOCZEWICA & CURRY   | 18,- | 20,- | 22,- |
| burger z zielonej soczewicy i ryżu, sałata, pomidor, ogórek kiszony, czerwona cebula, sos curry                |      |      |      |
| 4. CHICKEN BURGER  |      | 26,- | 28,- |
| grillowana pierś z kurczaka zagrodowego, sałata, pomidor, ogórek kiszony, cebula karmelizowana, sos cytrynowy  |      |      |      |

DODATKI DO BURGERÓW (+3 ZŁ): PIECZONY BURAK, KARMELOWANA CZERWONA KAPUSTA

DODATKI DO BURGERÓW (+5 ZŁ): ŚWIEŻE MANGO, AWOKADO, BEKON Z KOKOSA

## FRYTKI



- |  |      |      |
|--|------|------|
| 1. PIECZONE FRYTKI Z ZIEMNIAKÓW z wybranym sosem   | 7,-  | 12,- |
| 2. PIECZONE FRYTKI WARZYWNE z ziemniaków, marchwi, pietruszki, z czarnuszką i wybranym sosem | 8,-  | 14,- |
| 2. PIECZONE FRYTKI Z BATATÓW i wybranym sosem (polecamy majonez chipotle)                    | 10,- | 18,- |

## ZUPY



WSZYSTKIE NASZE ZUPY SĄ WEGAŃSKIE, GĘSTE I PEŁNE WARZYW

- |   |     |      |
|---|-----|------|
| 1. CHILI WEGAŃSKIE ze śmietanką z nerkowców | 7,- | 14,- |
| 2. ZUPA DNIA                                | 6,- | 12,- |

CORNBREAD - CHLEB KUKURYDZIANY NOWOŚĆ 3,-  
polecamy szczególnie do chili

## KASZE 23,-

DODAJ GRILLOWANE TOFU, TEMPEH, KURCZAKA ZAGRODOWEGO, AWOKADO, MANGO LUB INNE WARZYWA. MODYFIKUJ LUB STWÓRZ SWOJĄ WŁASNĄ KOMPOZYCJĘ.

- |   |   |
|---|---|
| 1. AWOKADO & CIECIORKA<br>awokado, ciecioraka, pomidory, kielki fasoli mung, mix pestek, jarmuż, kolendra, kasza jaglana, duszona cebula, sos cytrynowy                               | 2. BURAK & SOCZEWICA<br>pieczony burak, pieczarki, czarna soczewica, orzechy włoskie, jarmuż, natka pietruszki, kasza gryczana, duszona cebula, sos curry |
| 3. KOMPOZYCJA WŁASNA<br>wybierz 5 warzyw lub owoców, kaszę, zioło, orzechy lub pestki i swój ulubiony sos; wzbogać swoją kompozycję o dodatkowe tofu, tempeh lub kurczaka zagrodowego |   |

## SALATKI 23,-

DODAJ GRILLOWANE TOFU, TEMPEH, KURCZAKA ZAGRODOWEGO, AWOKADO, MANGO LUB INNE WARZYWA. MODYFIKUJ LUB STWÓRZ SWOJĄ WŁASNĄ KOMPOZYCJĘ.

- |   |  |
|---|--|
| 1. AWOKADO & CIECIORKA<br>awokado, ciecioraka, pomidory, kielki fasoli mung, mix pestek, jarmuż, kolendra, kasza jaglana, sos cytrynowy   | 3. BATATY & POMARAŃCZE<br>pieczone bataty, pomarańcze, orzechy włoskie, eko tofu a la feta, marynowana czerwona cebula, mix sałat, sos makowy                  |
| 2. BURAK & GRUSZKA<br>pieczony burak, gruszka, grzanki z płatków owsianych, śmietanka z nerkowców, mix sałat, sos cytrynowy   | 4. CEZAR Z KURCZAK LUB TEMPEH<br>sałata rzymska, grzanki z pieczonych ziemniaków, grillowana pierś z kurczaka zagrodowego lub tempeh, sos cezarski z nerkowców |
| 5. KOMPOZYCJA WŁASNA<br>wybierz 5 warzyw lub owoców, kaszę, zioło, orzechy lub pestki i swój ulubiony sos; wzbogać swoją kompozycję o dodatkowe tofu, tempeh lub kurczaka zagrodowego |  |

## DODATKI

Kurczak zagrodowy mała / duża porcja	12,- / 22,-
Eko tofu lub tempeh, awokado lub mango	5,-
Inne warzywa lub owoce	3,-
Opakowanie biodegradowalne na wynos	1,5,-

## DOSTAWA tel: 884-888-374

Zamówienia z dostawą przyjmujemy od 50zł. Dla zamówień powyżej 150zł dostawa jest gratis. Doliczamy opłatę za opakowania biodegradowalne 1,50zł.

STREFA DOSTAW 1 - OPŁATA 7ZŁ

Mokotów Górny i Dolny, Ursynów (Jary i Stokłosy do ul. Indirii Ghandi), Ochota (Wyględów, Filtry, Rakowiec, Szczęśliwice), Stegny, Sadyba, Sielce, Włochy, Okęcie, Grabów (w promieniu ok. 6km od Domaniewskiej 49)

STREFA 2 - OPŁATA 12ZŁ

Śródmieście, Wola, Imielin, Natolin, Kabaty, Wilanów, Saska Kępa, Stare Włochy (w promieniu ok. 6-8km od Domaniewskiej 49)

OPŁATY POZA WW. STREFY USTALAMY INDYWIDUALNIE

## ŚNIADANIA PRZEZ CAŁY DZIEŃ

- |   |   |
|---|---|
| 1. PLACKI Z BATATÓW 19,-<br>z maki migdałowej, mleka kokosowego z syropem klonowym, 3 szt | 2. OWSIANKA Z JABŁEKAMI 15,-<br>cynamonem, imbirem i syropem klonowym, posypana świeżo zmielonym siemieniem lnianym bogatym w kwasy omega 3 i 6 |
|---|---|

## POLECAMY

- |   |   |
|---|---|
| 3. OMLETY Z CIECIORKI <small>NOWOŚĆ</small> 19,-<br>z jarmużem, pieczarkami i papryką oraz ketchupem, 3 szt | 5. BAJGIEL <small>NOWOŚĆ</small><br>- z twarogiem ze słonecznika 12,-<br>- z twarogiem ze słonecznika, łososiem z marchewki, kaparami i cebulą 16,-<br>- z hummusem, burakiem i jajkiem sadzonym lub omletem z ciecioraki 16,-<br>- z hummusem, warzywami, oliwkami i kielkami 16,- |
| 4. MUFFIN Z JAGODAMI 12,-<br>bez glutenu cukru, tłuszczu  |   |

10% RABATU  
NA LUNCH Z  
RACHUNKIEM ZA  
ŚNIADANIE

10% RABATU  
NA SOKI LUB  
KOKTAJLE DO  
ŚNIADANIA

## ZDROWY DESERY

Słodzone daktylami, ksylitolem lub syropem klonowym lub z agawy, zamiast rafinowanego cukru. Bezglutenowe (tak, tak, używamy bezglutenowych płatków owsianych), wegańskie, pełne błonnika i wartości odżywczych. Codziennie pieczemy też nowe ciasta, więc warto zapytać o deser dnia.

- |   |      |
|---|------|
| 1. CIASTEczKO OWSIANE z tahini, czekoladą i orzechami włoskimi  | 8,-  |
| 2. FASOLOWE BROWNIE - podwójnie czekoladowe                     | 8,-  |
| 3. BUDYŃ CZEKOLADOWY Z KASZY JAGLANEJ słodzony daktylami        | 8,-  |
| 4. SZARLOTKA z owsiano-migdałową kruszonką i gryczanym spodem   | 12,- |
| 5. CIASTO MARCHEWKOWE z orzechami włoskimi i słodzone daktylami | 12,- |

Codziennie od pon-pt  
**NOWE MENU LUNCHOWE**  
śledź nas na facebook'u



# LIFEMOTIV

ZDROWO ZAKRĘCENI

Jesteśmy zdrowo zakręcenii na punkcie świadomego jedzenia, ochrony środowiska, praw ludzi i zwierząt. Wiemy, w jaki sposób, to co jemy wpływa na nasze zdrowie i samopoczucie.

Gotujemy uczciwie. Preferujemy kuchnię roślinną i bezglutenową. Słodzimy z umiarem. Używamy ksylitolu, daktyli, syropu z agawy lub syropu klonowego, zamiast rafinowanego cukru. Nie smażymy frytek, tylko je pieczemy. Nie przesadzamy z solą, za to używamy mnóstwa świeżych ziół. Wspieramy uprawy eko i fairtrade, szczególnie w odniesieniu do kawy, herbaty i soi. Sprawdzamy naszych dostawców i jeśli już podajemy mięso, to jest to kurczak zagrodowy, a jaja ekologiczne. Tak samo tofu, tempeh, czy mleka roślinne.

Odkrywamy nowe możliwości kaszy jaglanej, gryczanej, a także jarmużu, buraka, kapusty. Łączymy je z ciekawymi składnikami takimi jak: quinoa, nasiona chia, tempeh, grillowane grzyby portobello. Podajemy je w formie salatek, kasz na ciepło, wegańskich burgerów lub deserów. Każde danie możesz modyfikować, wzbogadzić o dodatkowe mango, awokado lub inne warzywa i owoce lub grillowane ekologiczne tofu lub tempeh.

Wszystkie sosy są wegańskie i ręcznie przez nas kręcone. Wszystkie desery, takie jak budyn z kaszy jaglanej, serniczki z nerkowców czy szarlotka z kaszą gryczaną są wegańskie czyli bez laktozy czy rafinowanego cukru. Nasze menu jest bogate w potrawy bezglutenowe. Do picia polecamy nasze owocowo – warzywne koktajle, świeżo wyciskane soki lub lemoniady słodzone ksylitolem, ze świeżym sokiem z cytryny i imbiru.

Nasze opakowania jednorazowe i sztuczne są szybko biodegradowalne lub wykonane z recyklingowanych materiałów, np.: serwetki. Menu, które trzymasz w ręku jest wydrukowane na papierze z makulatury. Informację o alergenach, otrzymasz u obsługi.

Z rozsądkiem i pasją,

ZDROWO ZAKRĘCENI

## ZBIERAJ PUNKTY I ZAMAWIAJ z



Aby pobrać, wpisz «LIFEMOTIV»



## ŚWIĄTECZNE CIASTA

PRZYJMujemy zamówienia na ŚWIĄTECZNE WEGAŃSKIE CIASTA I POTRAWY DO 17 GRUDNIA.

### 1. MAKOWIEC Z KASZĄ JAGLANĄ Z CZEKOLADOWĄ POLEWĄ & KANDYZOWANYMI POMARAŃCZAMI

mak, kasza jaglana, migdały, orzechy włoskie, rodzynki, pomarańcze, syrop z agawy i ksylitol, czekolada, mleko roślinne i olej kokosowy, śr 26cm, 149zł

### 2. TORT MAKOWY Z KASZĄ JAGLANĄ Z JAGLANO-KOKOSOWYM KREMEM

trzy warstwowy tort makowy przekładany kremem; skład: mak, kasza jaglana, migdały, orzechy włoskie, rodzynki, pomarańcze, syrop z agawy i ksylitol, kasza jaglana, mleko i olej kokosowe, śr 26cm, 229zł

### 3. KORZENNE CIASTO MARCHEWKOWE <sup>LOW FAT</sup>

marchew, orzechy włoskie, mąka ryżowa i gryczana, daktyle, syrop z agawy, wiórki kokosowe, czekolada, przyprawy korzenne, śr 26cm, 149zł

### 4. SERNIK POMARAŃCZOWY NA SPODZIE Z KASZY GRYCZANEJ

tofu ekologiczne bez GMO, sok i skórka z pomarańczy, syrop z agawy, wanilia, kasza gryczana, olej kokosowy, śr 26cm, 169zł

### 5. PIERNIK Z BURAKIEM I BAKALIAMI

mąka z ciecioriki, ryżu i tapioki, burak, olej ryżowy, cukier muskovado, karob, przyprawy, rodzynki, orzechy włoskie, migdały, skórka z pomarańczy, kakao, mleko kokosowe, syrop z agawy, 20zł / 400g

### 6. PRZEKŁADANY PIERNIK Z BURAKIEM W CZEKOLADZIE

Piernik z burakiem i bakaliami przekładany powidłami śliwkowymi obłany czekoladą i posypyany orzechami włoskimi, 25zł / 400g

### 7. SZARLOTKA Z MIGDAŁOWO-OWSIANĄ KRUSZONKĄ

jabłka, płatki owsiane, kasza gryczana, mąka migdałowa, olej kokosowy, syrop z agawy, ksylitol, cynamon, imbir, śr 26cm, 149zł

## ★ CHLEB ORKISZOWY 100% na zakwasie ★

Pieczony przez nas, z ekologicznej mąki orkiszowej na żytnim zakwasie, ze słonecznikiem, siemieniem lnianym i czarnuszką - będzie świetnie smakował nawet przez tydzień, 22zł / 1.5kg

## DANIA ŚWIĄTECZNE

### 1. BIGOS WEGAŃSKI

z zieloną soczewicą, tempehem, grzybami, na czerwonym winie 6zł/100g

2. TOFU A LA RYBA PO GRECKU eko tofu w nori i panierce z ciecioriki z klasyczną jarzynką po grecku, doskonale na ciepło lub na zimno 7zł/100g

3. PIECZEN Z ZIEŁONEJ SOCZEWICY Z ORZECHAMI WŁOSKIMI z pomidorowo-klonowa glazurą, idealna na Pierwszy Dzień Świąt, 7zł/100g

4. PASZTET Z ZIEŁONEJ SOCZEWICY Z WĘDZONĄ ŚLIWKĄ 6zł/100g

### 4. KORZENNE BOCZNIAKI

alternatywa dla śledzika, marynowane w whiskey 7,20zł/100g

### 5. ŁOSOŚ Z MARCHEWKI

idealny ze śmietanką z nerkowców, kaparami, cebulką i koperkiem 7,2zł/100g

6. ŚMIETANKA Z NERKOWCÓW 12zł / 100g

7. MAJONEZ WEGAŃSKI 6zł / 100g

## bio KAWY

Herbata 9,-  
Latte, Iced Latte, Frappe 12,-  
Cappuccino 9,-  
Flat White 9,-  
Espresso 6,-  
Podwójne espresso 9,-  
Americano 9,-

## bio MLEKA

Orkiszowo-Migdałowe 3,-  
Owsiano-Migdałowe 3,-  
Migdałowo-Ryżowe 3,-  
Ryżowo-Kokosowe 3,-  
Sojowe 2,-



## POLECAMY

PUMPKIN SPICE LATTE 16,-

z korzennym syropem dyniowym na bazie syropu klonowego

MATCHA LATTE 12,-

matcha & mleko orkiszowo-migdałowe lub inne ulubione

## KOKTAJLE

 0,4l 16,-  0,2l 9,-

### JARMUŻ 101

jarmuż, banan, jabłko, gruszka

### JARMUŻ 102

jarmuż, jabłko, daktyle, natka pietruszki, seler naciowy

### ZIEŁONA POMARAŃCZA

natka pietruszki, pomarańcza, kiwi, banan

### MANGO & POMARAŃCZA

mango, pomarańcza, banan, mięta

### CZEKOLADOWY MILKSHAKE

kakao, mleko ryżowe, fistaszki, banan, daktyle

### MANGO & SZPINAK

mango, szpinak, cytryna, mleko kokosowe

### KIWI & SZPINAK

kiwi, szpinak, jabłko, banan, imbir

### JĘCZMIEN & ANANAS

młody jęczmień, ananas, banan, jarmuż, jabłko

### WIŚNIA & BURAK

wiśnia, burak, jabłko, banan, mięta

## SOKI

 0,4l 16,-  0,2l 9,-

ACE pomarańcza, marchewka, jabłko, cytryna

PURPLE burak, seler, jabłko

PIMS pomarańcza, imbir, marchewka seler

KOMPOZYCJA WŁASNA

## LEMONIADY

ŚŁODZONE KSYLITOLEM I ZE ŚWIEŻYM SOKIEM Z CYTRYNY!

Żurawina & Pomarańcza 7zł / 0,4ml  
Mięta & Cytryna 14zł / 1litr  
Imbir & Kurkuma

## NAPOJE

Cisowianka Perlage 0,33l 7,-  
Cisowianka Niegazowana 0,33l 7,-  
Kwas chlebowy 0,5l 9,-  
Chia 100% Natural Omega 10,-