



LIFEMOTIV

ZDROWO ZAKRĘCENI

BURGERS



	BUŁKA PSZENNA LUB GRAHAMKA	BUŁKA ORKISZOWA LUB BEZGLUTENOWA
SALAD BURGER		

WSZYSTKIE BURGERSY I SOSY SĄ BEZGLUTENOWE I WEGAŃSKIE (OPRÓCZ CHICKEN BURGERA OCZYWIŚCIE).
PODAJEMY JE NA WYBRANEJ BUŁCE I TRZEMA SOSAMI DO WYBORU
SUGERUJEMY: EKO-KETCHUP, MAJONEZ CZOSNKOWY LUB CHIPOTLE PLUS TRZEĆCI SUGEROWANY SOS.

- | | | | |
|--|------|------|------|
| 1. AWOKADO & CIECIORKA
burger z kaszy jaglanej i cieciorke, awokado, sałata, pomidor, ogórek kiszony, czerwona cebula, sos cytrynowy | 21,- | 23,- | 25,- |
| 2. CHRZAN & BURAK
burger z fasoli adzuki i buraka, pieczony burak, sałata, pomidor, ogórek kiszony, cebula karmelizowana, sos koperkowo-chrzanowy | 21,- | 23,- | 25,- |
| 3. PORTOBELLO & BBQ
grillowany grzyb portobello, sałata, pomidor, ogórek kiszony, cebula karmelizowana, sos BBQ | 23,- | | 25,- |
| 4. CUKINIA & SPÓŁKA
grillowana cukinia, papryka, pieczarki, kielki, sałata, pomidory, ogórek kiszony, cebula karmelizowana, sos cytrynowy | 23,- | | 25,- |
| 5. CHICKEN BURGER
grillowana pierś z kurczaka zagrodowego, sałata, pomidor, ogórek kiszony, cebula karmelizowana, sos cytrynowy | 29,- | 31,- | 33,- |

KOSZE & DODATKI



- | | | |
|--|------|------|
| 1. PIECZONE FRYTKI WARZYWNE z czarnuszką i wybranym sosem (polecamy sos koperkowo-chrzanowy) | 8,- | 16,- |
| 2. PIECZONE FRYTKI Z BATATÓW i wybranym sosem (polecamy majonez chipotle) | 10,- | 20,- |
| 3. OGÓREK MAŁOSOLNY | 2,- | |

KASZE lub HOT WRAPY 26,-

NA TALERZU LUB W PSZENNEJ TORTILLI. DODAJ GRILLOWANE TOFU, TEMPEH, KURCZAKA ZAGRODOWEGO, AWOKADO, MANGO LUB INNE WARZYWA. MODYFIKUJ LUB STWÓRZ SWOJĄ WŁASNĄ KOMPOZYCJĘ.

- | | |
|--|---|
| 1. AWOKADO & CIECIORKA
awokado, cieciorke, pomidory, kielki fasoli mung, mix pestek, jarmuż, kolendra, kasza jaglana, duszona cebula, sos cytrynowy | 2. KOMPOZYCJA WŁASNA
wybierz 5 warzyw lub owoców, kaszę, ziolo, orzechy lub pestki do posypania i swój ulubiony sos; wzbogać swoja kompozycję o dodatkowe tofu, tempeh, lub kurczaka zagrodowego |
|--|---|

NOWE KASZE

- | | |
|--|---|
| 3. GRYCZANY DETOX
pieczarki, brokuły, marchewka, czerwona kapusta, kielki, jarmuż, natka pietruszki, kasza gryczana, czerwona cebula, + do wyboru: tofu, tempeh lub awokado | 4. KLOPSIKI & ROMANESCO
klopsiki warzywne z cieciorke, makaron z cukinii i batatów, jarmuż, bazylija, quinoa, duszona cebula, sos romanescio z pieczonej papryki |
| 5. BAKAŁAŻAN & GRANAT
pieczony bakałażan z za'atar, śmietana z nerkowców, pestki granatu, natka, czarna soczewica, jarmuż, quinoa, duszona cebula, sos cytrynowy | 6. CUKINIA & BOLOGNESE
makaron z cukinii i batata, sos wegański bolognese z tempehu na czerwonym winie, bazylija, parmezan wegański |

ZUPY



WSZYSTKIE NASZE ZUPY SĄ WEGAŃSKIE, GĘSTE I PEŁNE WARZYW
POLECAMY Z KROMKĄ NASZEGO ŚWIEŻO UPIECZONEGO EKO CHLEBA ORKISZOWEGO NA ZAKWASIE

- | | |
|--|------|
| 1. KREM Z POMIDORÓW
ze śmietaną z nerkowców | 10,- |
| 2. ZUPA DNIA | |

Kids menu



- | | | | |
|--|------|--|------|
| 1. POMIDOROWA Z MAKARONEM & ŚMIETANKĄ
krem z pomidorów z makaronem ryżowym, śmietaną z nerkowców i natką pietruszki - opcjonalnie | 10,- | 4. SLOPPY JOE JUNIOR
burger z sosem z mielonego tempehu w bułce pszennej, sałata i ogórek kiszony - opcjonalnie | 18,- |
| 2. MAKARON BOLOGNESE
makaron ryżowy, sos wegański bolognese z tempehu na czerwonym winie (spokojnie, odparowane, bez alkoholu), parmezan wegański | 18,- | 5. KASZA AWOKADO & POMIDOR
awokado, pomidor, pestki słonecznika, jarmuż, kasza jaglana, cebula duszona, natka pietruszki - opcjonalnie, sos cytrynowy | 18,- |
| 3. KLOPSIKI Z FRYTKAMI
klopsiki warzywne z cieciorke i warzyw, frytki warzywne, eko ketchup, surówka z brokułów | 18,- | | |

SALATKI lub FRESH WRAPY 23,-

NA TALERZU LUB W PSZENNEJ TORTILLI. DODAJ GRILLOWANE TOFU, TEMPEH, KURCZAKA ZAGRODOWEGO, AWOKADO, MANGO LUB INNE WARZYWA. MODYFIKUJ LUB STWÓRZ SWOJĄ WŁASNĄ KOMPOZYCJĘ.

- | | |
|---|---|
| 1. AWOKADO & CIECIORKA
awokado, cieciorke, pomidory, kielki fasoli mung, mix pestek, jarmuż, kolendra, kasza jaglana, sos cytrynowy | 3. SAŁATKA TYGODNIA
Korzystając z bogactwa warzyw i owoców damy upust swojej kulinarnej fantazji i będziemy was zachwycać nowymi kompozycjami |
| 2. SZPINAK & OWOCE
szpinak, orzechy włoskie, eko tofu a la feta, owoc sezonowy (np. truskawki, borówki, maliny, arbuzy), pieczone bataty, marynowana czerwona cebula, sos makowy | 4. KOMPOZYCJA WŁASNA
wybierz 5 warzyw lub owoców, kaszę, ziolo, orzechy lub pestki i swój ulubiony sos; wzbogać swoja kompozycję o dodatkowe tofu, tempeh czy kurczaka zagrodowego |

NOWE SAŁATKI

- | | |
|---|--|
| 5. RAW PAD THAI
makaron z cukinii i batatów, czerwona kapusta, kielki fasoli mung, brokuły, mango, kolendra, sezam, sos pad thai z fistaszków i tamaryndowca | 6. MANGO & CHIPOTLE
mango, fasolka adzuki, kukurydza, ogórek, szpinak, kolendra, quinoa, sos limonkowy-chipotle (lekkio pikantny) |
|---|--|

DODATKI



- | | |
|--|-------------|
| Kurczak zagrodowy mała porcja | 12,- |
| Kurczak zagrodowy duża porcja | 22,- |
| Eko tofu lub tempeh, awokado lub mango | 5,- |
| Inne warzywa lub owoce | 3,- |
| Kromka razowego eko chleba orkiszowego na zakwasie | 3,- |
| Chleb pół lub cały bochenek | 15,- / 28,- |
| 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 opakowanie biodegradowalne 1,50zł.
STREFA DOSTAW 1 - OPŁATA 9ZŁ

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

STREFA 2 - OPŁATA 12ZŁ

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

OPŁATY POZA WW. STREFY USTALAMY INDYWIDUALNIE



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, melasy z karobu lub innych słodzików, zamiast rafinowanego cukru. Nie smażymy frytek, tylko je pieczemy. Nie przesadzamy z solą, za to używamy mnóstwa świeżych ziół. Używamy oliwy extra virgin i oleju kokosowego. Wspieramy eko uprawy fairtrade kawy, herbaty i kakao. Sprawdzamy naszych dostawców i jeśli już podajemy mięso, jaja lub nabiał to pochodzą one z ekologicznych lub zrównoważonych hodowli. 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 sałatek, kasz na ciepło, wegańskich burgerów, wrap'ów lub deserów. Każde danie możecie modyfikować, wzbogadzić o dodatkowe grillowane ekologiczne tofu lub wędzony tempeh, mango, awokado lub inne warzywa lub owoce.

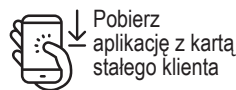
Wszystkie sosy są wegańskie i ręcznie przez nas kręcone. Wszystkie desery, takie jak budyn z kaszy jaglanej, serniczki z nerkowców czy szarlotka z kaszą gryczaną są bezglutenowe, bezmleczne, bez rafinowanego cukru. Do picia polecamy nasze owocowo – warzywne koktajle, świeżo wyciskane soki lub lemoniady słodzone ksylitolem, na bazie jonizowanej wody, ze świeżym sokiem z cytryny i imbirem.

Wszystkie opakowania jednorazowe i sztućce są szybko biodegradowalne, nawet te które wyglądają jak plastikowe. Dajemy wam do dyspozycji serwetki z recydingu.. Menu, które trzymasz w ręku jest wydrukowane na ekologicznym papierze z makulatury.

Z rozsądkiem i pasją,

ZDROWO ZAKRĘCENI

DOŁĄCZ DO KLUBU



Szukaj «LIFEMOTIV»



ŚNIADANIA PRZEZ CAŁY DZIEŃ

1. PLACKI Z BATATÓW 26,-
z mąki migdałowej, mlekiem kokosowym, z syropem klonowym i owocami sezonowymi
2. OWSIANKA TAHINI&OWOCE 15,-
z tahini, siemieniem lnianym, białą morwą, syropem klonowym i nasionami hempu - pełna białka, błonnik, kwasów omega 3 i 6

NOWOŚCI

3. HUMMUS WRAP 25,-
nasz hummus, marchewka, sałata, ogórek, pomidor, kielki, oliwki kalamata, razowa tortilla
4. ACAI SMOOTHIE BOWL 25,-
acai, truskawki, banan, masło migdałowe, świeże owoce

bio KAWY

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

bio MLEKA

Orkiszowo-Migdałowe	3,-
Owsiane (również bez glutenu)	3,-
Migdałowo-Ryżowe	3,-
Migdałowo-Ryżowo-Laskowe	3,-
Kokosowo-Ryżowe	3,-
Ryżowe	2,-
Sojowe	2,-

MATCHA LATTE 12,-
matcha & mleko orkiszowo-migdałowe lub inne ulubione

ZDROWE 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. LODY WEGAŃSKIE - różne smaki od Vegestacji 8,-
2. CIASTEKCO OWSIANE z tahini, czekoladą i orzechami włoskimi 8,-
3. Nasz BATONIK muesli z amarantusem i migdałami 8,-
4. MUS CHIA Z OWOCAMI na mleku kokosowym 16,-
5. SERNICZKI Z NERKOWCÓW z orzechami laskowymi&owocami 16,-
6. SZARLOTKA z owsiano-migdałową kruszonką i gryczanym spodzie 16,-
7. Sernik TOFURNIK z eko tofu na spodzie z kaszy gryczanej 18,-
8. DESER DNIA korzystając z bogactwa sezonu będziemy dla Was robić: BLUEBERRY MUFFIN ^{BEZ OLEJU}, TORT CHIA, OWOCE POD KRUSZONKĄ i wiele, wiele innych

KOKTAJLE 0,4l

- JARMUŻ 101 jarmuż, banan, jabłko, gruszka
- JARMUŻ 102 jarmuż, jabłko, daktyle, natka pietruszki, seler naciowy
- ZIELONA POMARAŃCZA natka pietruszki, pomarańcza, kiwi, banan
- MANGO & POMARAŃCZA mango, pomarańcza, banan, mięta
- CZEKOLADOWY MILKSHAKE kakao, mleko ryżowe, fistaszki, banan, daktyle, płatki owsiane, hemp
- MATCHA & BANAN ^{NOWOŚĆ} matcha, banan, mleko ryżowe

16,-



- MANGO & SZPINAK mango, szpinak, cytryna, mleko kokosowe
- KIWI & SZPINAK kiwi, szpinak, jabłko, banan, imbir
- JĘCZMIEŃ & ANANAS młody jęczmień, ananas, banan, jarmuż, jabłko
- WIŚNIA & BURAK wiśnia, burak, jabłko, banan, mięta
- TRUSKAWKA & WANILIA ^{NOWOŚĆ} truskawki, odżywka proteinowa o smaku waniliowym Forever, mleko ryżowe

KAWY MROŻONE

ORZECHOWA 16,- espresso, daktyle, orzechy włoskie, mleko owsiane	CZEKOLADOWA 16,- espresso, lody czekoladowe, mleko ryżowe
BANANOWA 16,- espresso, banan, kakao, mleko ryżowe	WANILIOWA 16,- espresso, lody waniliowe, mleko ryżowe

SOKI 0,4l

- ACE pomarańcza, marchewka, jabłko, cytryna
- PURPLE burak, seler, jabłko

16,-



LEMONIADY

- NA BAZIE WODY KANGEN SŁODZONE KSYLITOLEM
- Żurawina & Pomarańcza 7zł / 0,4ml
- Mięta & Cytryna 14zł / 1litr
- Ogórek & Cytryna

WODA KANGEN

- WYBIERZ PH SVOJEJ WODY po treningu do 30min przed 7zł / 0,4ml lub po posiłku PH 8 - 8,5 14zł / 1litr
- cały czas - PH 7
- Owocowa Woda

PIWA rzemieślnicze 0,5l

butelka 14,-

WINA ekologiczne

kieliszek 19,- butelka 75,-

CYDRY słowiańskie 0,33l 12,-NAPOJE

Wytrawny, Słodkawy, Agrest, Aronia, Truskawka, Wiśnia

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