

Moodro

FIT

MENU

FIT ŚNIADANIA

(10:00-12:00)



Smoothie bowl wegan

-awokado/banan/sok z limonki/biały sezam/

płatki migdałów/chia/owoce sezonowe 18

-maliny/jogurt naturalny/płatki owsiane bezglutenowe/

kulki be raw/orzechy włoskie/słonecznik 19



Jaglanka kokosowa 14

Kasza jaglana/mleko kokosowe/wiórki kokosowe/

miód/domowa konfitura /owoce sezonowe



Podplomyk wegański 17

Hummus/roszponka/marynowany burak/

pomarańcza/pestki dyni /pomidorki kotajlowe/oliwa

MOODRO HEALTHY BOWL

Kurczak 27

Grillowany kurczak/mix sałat/prażona cieciora/żółte

i czerwone pomidorki koktajlowe/ grillowany bekon/awokado/

mozarella/dressing /czarnuszka



Kozi ser 28zł

Mix sałat/kiszony burak/awokado/kozi ser /konfitura malinowa/

pestki dyni/komosa ryżowa

MOODRO HEALTHY BOWL

Tuńczyk 37

Makaron gryczany/ grilowana polędwica z tuńczyka/
jajko poche/pomidorki koktajlowe dwa rodzaje/
sos sojowy z miodem/mix sałat/sezam/kiełki/
marynowany imbir

Tofu 29

Pieczone tofu/pieczone bataty/sos tahini/szpinak/granat/
chipsy z jarmużu/orzechy włoskie/kiełki/czarna soczewica

KOKTAJLE

WIELKIE PIĘKNO 17

Awokado, ogórek zielony, rukola, kiwi, jabłko, siemię lniane

ENERGIA 17

Banan, pomarańcza, grejpfrut, olej kokosowy, wiórki kokosowe

STRES 18

Matcha/banan/mleko roślinne/kakao

TRAWIENIE 18

Olej kokosowy/chilli/daktyle/limonka/kolendra/seler naciowy/
szpinak/ananas/ogórek

KOKTAJLE

SPORT 20 zł

Woda mineralna, sproszkowane białko, olej kokosowy,
nasiona konopii, kakao, awokado, banan, truskawki,
orzechy nerkowca, syrop klonowy

SEZONOWY 16 zł

O aktualną propozycję zapytaj obsługę

Dodatki 1zł

*płatki migdałów, chia, nasiona goi, sezam biały, płatki owsiane,
siemię lniane, słonecznik*

Dodatki 2zł

*MSM, żeń-szeń, maca peruwiańska ,chlorella,
białko konopne ,młody jęczmień, spirulina*

Dodatki 4zł

białko proteinowe

KOKTAJLE DLA DZIECI

Abracadabra 17zł

Mleko kokosowe, banan, masło orzechowe

Ciasteczkowy potwór 18zł

Ciasteczka owoce, mleko kokosowe,
mleko migdałowe, lody waniliowe

SOKI ŚWIEŻO WYCISKANE 0,4l

Pomarańczowy 16zł

Jabłkowy 13zł

Grejfrutowy 16zł

Pomarańcza, ananas, burak 16zł

Seler, jabłko, mięta, cytryna, natka pietruszki 14zł

Moodro

REGULAR

MENU

ŚNIADANIA

(10:00-12:00)

Szakszuka 18

3 jajka z wolnego wybiegu /sos pomidorowy/
chorizo /ser feta/papryka/cebula/cukinia/pieczycwo



Szakszuka zielona 18

3 jajka z wolnego wybiegu/szpinak/jarmuż/
cukinia/por/pestki dyni/ser feta/pieczycwo



Omlet 17

3 jajka z wolnego wybiegu/kozi ser/



konfitura pomidorowa/sezam



Jajko poche 18

2 jajka z wolnego wybiegu/bagietka razowa/
guacamole/kiełki/pieczony pomidor



Pancakes 14

Śmietana/cukier puder/syrop klonowy/świeże owoce

ŚNIADANIA

(10:00-12:00)

Śląskie śniadanie

Mięsne- frankfurterki/mini sałatka/masło/pieczyno/
musztarda/chrzan/ketchup/ser/

do wyboru: jajko sadzone/na miękko/jajecznicza 24



Wege- mini sałatka/masło/twaróg wiejski/jogurt/
konfitura domowa/miód/pieczyno/

do wyboru: jajko sadzone/na miękko/jajecznicza 19

Bajgiel 22

Twaróg ze szczypiorkiem/gravlax/rukola
/awokado/jajko sadzone/czarnuszka

Tosty francuskie 15

Chałka/ricotta/świeże owoce/miód

Śląskie sznitki (3szt.) 9zł

Krupniok/ogórek

Śledź

Paszтет/żurawina

PRZEKĄSKI

Tarta dnia/Quiche + mini sałatka/Crème fraîche 14/15/16

**O aktualną propozycję zapytaj obsługę*



3 rodzaje domowego hummusu 20

(klasyczny, buraczany, z zielonymi oliwkami)

warzywa/pieczycwo

polecane dla 2 osób



Mini deska serów/miód/konfitura/oliwki/grissini 24

Chrupiące paluchy (3szt.) 12

ciasto francuskie/szynka parmeńska/rukola/

sos pomidorowy, sos oliwkowy

ZUPY

Zupa sezonowa 13

**O aktualną propozycję zapytaj obsługę*

Azjatycki bulion wołowy: makaron ramen/wieprzowina/
pak choi/grzyby shiitake/jajko marynowane/kiełki/bambus/
szczypiorek/kolendra/marchewka/bób **35**

DANIA GŁÓWNE

(od 12:00)

Pierogi z krupniakiem 16

Naleśnik rostbief/czerwona cebula/mozarella/czosnek 24

Naleśnik szpinak/łosoś 23

Policzki wołowe/kopytka/glazurowane warzywa/sos winny 32



Gnocchi bazyliowe/sos pomidorowy/rukola/

pomidorki koktajlowe/pestki dyni/grana padano 18



Kurczak zagrodowy/gratin z selera /grostek cukrowy/

mini marchewka/ tymiankowo-miodowy demi-glace 31



Łosoś/czarna soczewica /szpinak /jarmuż/

sos miodowo-cytrynowy 35

PASTY

Papardelle pietruszkowe 18zł

Papardelle/pesto pietruszkowe/pestki dyni/
pomidorki koktajlowe/grana padano

Tagliatelle 27

Tagliatelle/chorizo/papryka/cebula/czosnek/
cukinia/sos pomidorowy/grana padano

Czarne spaghetti z krewetkami 34

Spaghetti/krewetki/chilli/cydr/imbir/szpinak
pomidorki koktajlowe/mango

BURGERY/BAJGLE

Burger wołowy 25

Wołowina/bekon/ser cheddar/sałata/czerwona cebula/
pomidor/sos moodro

Wege burger 23

Falafel/pomidor/ogórek zielony/kiełki/czerwona cebula/
kiszona czerwona kapusta/dressing z prażonym sezamem

Bajgiel z kaczką 27zł

Pieczona kaczka/kimchi/cebula/roszponka/sos orzechowy

Bajgiel wege 24zł

Pasta z pieczonej papryki, grillowane halloumi, suszony pomidor,
rukola, grillowana cukinia

KIDS MENU



Naleśnik z kremowym serkiem i sosem

truskawkowym/czekoladowym 17

Paluchy rybne z dorsza/frytki domowe/sos jogurtowo-śmietanowy

z koperkiem/surówka z marchewki i jabłka 27

Spaghetti Bolognese/grana padano/sos pomidorowy 21

DESERY

Lody rzemieślnicze z lodziarni Lodowato 15

3 gałki lodów/bita śmietana/sos do wyboru

truskakowy lub czekoladowy

Ciasta własnego wypieku

O aktualną propozycję zapytaj obsługę

NAPOJE

KAWA

Espresso 7

Cappuccino 10

Espresso doppio 10

Latte machiato 11

Americano 9

**mleko roślinne/syrop smakowy 2*

Flat white 11

** dodatkowe espresso 3*

HERBATA

Herbata ekspresowa (różne smaki) 6

Herbata sypana 10

NAPOJE WŁASNE

Lemoniada 0,4l - 10zł/ karafka 1l - 17zł

INNE

Woda gazowana/niegazowana 5

Coca Cola/Coca Cola Zero/Coca Cola Cherry/Coca Cola Lime 6

Fanta 6

Sprite 6

Nestea 6

Cappy 6

Oryginalny sok 100% 9

Pyrsk 9

On Lemon 9

HERBATY MROŻONE

Earl Grey 10zł

Cytryna, pomarańcza, mięta

Green Tea 10zł

Cytryna, granat, melisa

KAWY MROŻONE

Klasyczna: podwójne espresso/mleko/bita śmietana 12zł

Z lodami : podwójne espresso/mleko/

bita śmietana / lody śmietankowe 16zł

DRINKI

Aperol Spritz 18

Aperol, prosecco, woda gazowana, pomarańcza

Campari Orange 16

Campari, sok pomarańczowy, pomarańcza

Hugo 15

Prosecco, woda gazowana, syrop czarny bez, limonka, mięta

Mojito Soft 10

Limonka, mięta, sprite, woda gazowana, cukier trzcinowy

PIWA

O aktualny wybór zapytaj obsługę