

ZUPY

- Z1 ◦ krem marchwiowo-imbrowy 8,50 zł
 Z2 ◦ krem drobiowo-warzywny z chorizo 10,00 zł
 Z3 ◦ warzywna 8,50 zł
 Z4 pomidorowa z suszonymi pomidorami 9,00 zł
 Z5 zupa dnia 1,50 zł
bagietka do zupy *spytaj, co dziś polecamy*

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** 19,90 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** 20,00 zł
 pierś kurczaka z pieczarkami, z sosem śmietanowym z pietruszką, z sałatą - z ryżem
 L6 ◦ **południczka wieprzowa z sosem morelowo-curry** 26,90 zł
 w plastrach, w sosie morelowo-curry, z sałatą - z ryżem
 L7 ◦ **okoń z sałwą pomidorową** 28,50 zł
 filet z okonia z sałwą pomidorową, z sałatą - z ryżem
 L8 **łosoś na szpinaku** 28,50 zł
 filet z łososia z masłem ziołowym, podawany na szpinaku - z ryżem
 L9 ◦ **lunch PALEO z trzech rodzajów mięs** 34,00 zł
 połędniczka w szynce z grillowanym kurczakiem, gotowanymi warzywami i sałatą
dotatkowo - frytki, pieczone ziemniaki, ryż, gotowane warzywa 4,90 zł

MAKARONY

- M1 ◦ **penne razowe z tofu, papryką, pomidorkami cherry i rukolą** 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 **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** 15,50 zł
 K3 ◦ **gryczana z papryką, burakiem, pomidorami, cieciorką i kurkumą** 17,00 zł
 K4 **gryczana z kurczakiem, pieczarkami, rukolą, sosem śmietanowym** 17,50 zł
 K5 ◦ **jałgana z kurczakiem, boczkiem, susz. pomidorami i kurkumą** 17,50 zł
 K6 ◦ **jałgana z bakłażanem, suszonymi pomidor., cukinią i pomidorem** 17,00 zł
 K7 **jałgana z burakiem, szpinakiem i serem lazur** 16,50 zł
 K8 ◦ **soczewica z cieciorką z tofu, brokułami i jarmużem** 20,00 zł
 K9 ◦ **soczewica z pieczarkami, papryką, cukinią i szpinakiem** 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 grillowaną cukinią i melonem** 18,90 zł
 mix sałat, grillowana cukinia, melon, ser typu feta, ziarna
 S3 ◦ **z burakiem i awokado** 21,00 zł
 mix sałat, burak, awokado, cieciorka, kiszzone ogórki, ziarna
 S4 ◦ **z połędziczkami i kiszonym ogórkiem** 23,50 zł
 mix sałat, gorące połędziczki, kiszony ogórek, pomidorki cherry, winegret, ziarna
 S5 **kurczakowa Tinta** 23,50 zł
 mix sałat, kurczak w sosie serowym, suszone pomidory, pomidorki cherry, ziarna
 S6 ◦ **z jarmużem** 22,90 zł
 jarmuż, komosa ryżowa, grillowana cukinia, suszone pomidory, ziarna
 S7 ◦ **PALEO 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 serem camembert, susz. pomidorami i zielonym pesto** 12,00 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	9,00 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		11,00 zł
 A4 o kasza jagłana	z masłem orzechowym, bananami i daktylami	14,00 zł
 A5 kasza jagłana	z bananami i miodem	10,00 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 ananase	10,00 zł
 T4	z suszonymi pomidorami, serem, czarnymi oliwkami i pietruszką	14,50 zł
T5	z kielbasą chorizo, 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 kuloodporna – 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	4,90 zł
Y2	Coca-Cola, Coca-Cola zero, Nestea	500 ml	5,90 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	mleko roślinne, masło orzechowe, kokos, banan, daktyle	13,00 zł
dodatek super foods np. nasiona chia, maca, jęczmień itp.			2,00 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

pieś z kurczaka nadziewana suszonymi pomidorami i mozzarellą, z sałatą - z ryżem

L3 BG kurczak z sosem serowym 19,90 zł

grillowana pieś 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 20,00 zł

pieś 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 plastrach, w sosie morelowo-curry, z sałatą - z ryżem

L7 BG o okoń z salsą pomidorową 28,50 zł

filet z okonia z salsą pomidorową, 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 o lunch PALEO z trzech rodzajów mięs 34,00 zł

polędwiczka w szynce z grillowanym kurczakiem, gotowanymi warzywami i sałatą

zamiana ryż -> kasza: gryczana lub jaglana + 4,00 zł

dotatkowe gotowane warzywa 4,90 zł

MAKARONY BEZ GLUTENU

M1 BG o z tofu, papryką, pomid. cherry i rukolą 20,00 zł

M2 BG ze szpinakiem 18,00 zł

M3 BG z susz. pomidorami, cukinią i sosem serowym 20,00 zł

M6 BG 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 warzywna 8,50 zł

Z4 BG pomidorowa z suszonymi pomidorami 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 z bakłazanem, suszonymi pomidor., cukinią i pomidor. 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

SAŁATY 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 grillowaną cukinią i melonem 18,90 zł

mix sałat, grillowana cukinia, melon, ser typu feta, ziarna

S3 BG o z burakiem i awokado 21,00 zł

mix sałat, burak, awokado, cieciora, kiszzone ogórki, 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 PALEO 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 jajecznica na maśle ze zgrabną sałatką	8,00 zł
E3 BG o omlet czysty ze zgrabną sałatką	9,00 zł
E6 BG jajka sadzone ze zgrabną sałatką	9,00 zł
E8 BG 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 jagłana z bananami i miodem	13,00 zł
A6 BG kasza jagłana z prażonymi jabłkami i cynamonem	13,00 zł
A7 BG twarożek z ziołami ze zgrabną sałatką	8,50 zł
A12 BG 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>dotatkowo 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	4,90 zł
Y2 Coca-Cola, Coca-Cola zero, Nestea	500 ml	5,90 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