

DOPORUČUJEME



69 Kč
79 Kč

Cheesecake



72 Kč

Quiche zeleninový (slaný koláč BEZ LEPKU)



45 Kč
55 Kč

Malá polévka (300 ml)
Velká polévka (450 ml)

POZNEJTE BIO

Biopotraviny jsou vyprodukovány v souladu s přírodou a úctou k půdě. Nabízí vše ve své přirozené podobě, s obsahem všech důležitých látek, vitamínů a je plně zachována nutriční hodnota potravin. Biozemědělství je přirozený způsob hospodaření, kde zemědělci nepoužívají chemikálie ani umělá hnojiva, hospodářská zvířata chovají s ohledem na jejich přirozené potřeby, bez přidávání antibiotik a preventivních léků. Používají se zde přírodní hnojiva, tím se zachovává přirozená úrodnost půdy. Činnost biofarmářů má pozitivní dopad na kvalitu spodní a povrchové vody, a na druhovou rozmanitost. V biozemědělství se nevyužívají geneticky modifikované organismy.

Vyzkoušejte svět potravin bez chemie a poznejte přirozenou, plnou chuť potravin. S bioproduktem si kromě pravé chuti kupujete poctivou práci všech, kteří se na jeho výrobě podíleli, zdravější krajinu, čistější vodu, druhově bohatší zastoupení živočichů i rostlin, přirozenou chuť a v neposlední řadě vlastní zdraví.

S RESPEKTEM K PŘÍRODĚ

Snažíme se, aby nákupy u nás měly co nejnižší dopad na životní prostředí. Kromě používání biopotravin třídíme odpad, a to včetně bioodpadu, tím vracíme půdě potřebné živiny. Preferujeme vratné obaly, odebíráme elektřinu z obnovitelných zdrojů a používáme ekologické mycí prostředky. Tam, kde je to možné používáme recyklovaný, nebo FSC papír. V interiéru jsme upřednostnili ekologické stavební materiály a FSC dřevo. Přemýšlíme o všem, co děláme, o každém nákupu a snažíme se neustále zdokonalovat.

ZDRAVĚ

Na zdraví zákazníků nám záleží stejně jako na životním prostředí. Proto vaříme z biosurovin bez pesticidů a „éček“. Suroviny tak používáme v jejich základní podobě, bez barviv, konzervantů, umělých sladidel a dalších škodlivých látek. Také nepoužíváme bílý cukr a pšenici.

LOKÁLNĚ A SEZÓNĚ

Upřednostňujeme nákup surovin z blízkého okolí. Pro zdraví a vnitřní pohodu je dobré žít co nejvíce v souladu s přírodou. Jídelníček vytvářený podle sezóny zachovává soulad s přírodními cykly a uchovává se tak těsná vazba mezi námi a prostředím. Člověk se lépe adaptuje na změny, je vyrovnanější a odolnější vůči nemocem. Příroda je dokonalá a nabízí přesně to, co v daném ročním období potřebujeme. U nás uvidíte, které plodiny zrovna v našich podmínkách rostou. V červnu jahody, v červenci maliny a na podzim jablka a dýně. V zimě používáme plodiny, které se dají skladovat, zavařit nebo usušit. Proto u nás čerstvé jahody nebo rajčata nenajdete.

BEZ PALMOVÉHO OLEJE

Palmový olej je získáván lisováním z plodů palmy olejné. Rozsáhlé plantáže rapidně přibývají na úkor deštných pralesů a jejich obyvatel, čímž dochází k úbytku mnohdy unikátních a také ohrožených rostlinných a živočišných druhů. Stejně tak dochází k uvolňování stále většího množství skleníkových plynů do atmosféry při vypalování pralesů pro získávání nových plantáží. Dbáme na to, aby suroviny, které používáme, neobsahovaly palmový tuk. Více na www.stoppalmovemuoleji.cz

BEZ TUŇÁKA

Poptávka po lososech, tuňácích a dalších rybách neustále roste, zatímco populace lovených ryb rapidně klesají, a některé druhy, jako například tuňák obecný, jsou na pokraji vyhynutí. Chceme, aby se tyto druhy ryb zachovaly i pro příští generace, a proto u nás například salát s tuňákem nenajdete.

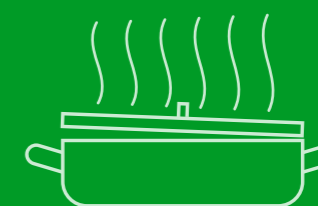
BEZ MIKROVLNKY

Ohřevem v mikrovlnné troubě se ohřívána potravina znehodnocuje a má neblahý vliv na zdraví. Stejně tak vystavování se mikrovlnným emisím jako takové je zdraví velmi škodlivé. U nás ohříváme pokrmy výhradně klasickým způsobem.

Fér Café®

bio kavárna

MENU



Používáme pouze suroviny
v BIO kvalitě.

Myslíme na Vaše zdraví
a na přírodu, a proto vaříme:

- BEZ ÉČEK
- BEZ GMO
- BEZ PALMOVÉHO OLEJE
- BEZ TUŇÁKA
- BEZ BÍLÉHO CUKRU
- BEZ MIKROVLNKY
- TŘÍDÍME ODPAD
VČETNĚ BIOODPADU
- POUŽÍVÁME ELEKTRINU
Z OBNOVITELNÝCH ZDROJŮ
- POUŽÍVÁME EKOLOGICKÉ
MYCÍ PROSTŘEDKY

V této kavárně jsou zaměstnáni lidé se zdravotním postižením. Vytváříme pracovní příležitosti pro osoby výrazně znevýhodněné na trhu práce.



BIO SNÍDANĚ


Pondělí–Sobota 8:00–11:00;
Neděle 9:00–12:00

SLANÉ SNÍDANĚ

Míchaná BIO vejce na másle (3 vejce), s žitným kváskovým nebo bezlepkovým chlebem *, *** (1, 3, 7) **99 Kč**

Míchaná BIO vejce na másle se sýrem (3 vejce), s žitným kváskovým nebo bezlepkovým chlebem *, *** (1, 3, 7) **105 Kč**

BIO Vaječná omeleta se sýrem (3 vejce), s žitným kváskovým nebo bezlepkovým chlebem *, *** (1, 3, 7) **105 Kč**


Slaná palačinka  obsahuje mléko a vejce, plněná sezónní zeleninou a sýrem ** (3, 7) **99 Kč**


Pomazánka dle aktuální nabídky, s žitným kváskovým nebo bezlepkovým chlebem * (1, 3, 7, 9) **69 Kč**

Kukuřičné placky se sýrem (3, 7) **115 Kč**

SLADKÉ SNÍDANĚ

Ovesná kaše se směsí semínek, ořechů a rozinek, slazená datlovým sirupem, připravená v mléce (1, 7, 8) **76 Kč**

Ovesná kaše se směsí semínek, ořechů a rozinek, slazená datlovým sirupem , připravená v ovesném nápoji (1, 8) **82 Kč**


Sladká palačinka  obsahuje mléko a vejce, palačinky lze na vaše přání připravit bez mléka i bez vajec **


– s tvarohem, rozinkami nebo sezónním ovocem a sirupem (3, 7) **99 Kč**

– s džemem, crème fraiche a sirupem (3, 7) **99 Kč**

– s hořkou čokoládou, domácí šlehačkou a ořechy (3, 7, 8) **99 Kč**

Žitný kváskový chleba s máslem, džemem, nebo povidly **59 Kč**

Perníkové lívance  s tvarohem a rozvarem 3ks **119 Kč**
Pro malý hlad možno připravit i 1 nebo 2ks

Granola  domácí zapečené müsli s medem, bílým jogurtem a sirupem (1, 7, 8) **69 Kč**

SNÍDAŇOVÉ ZVÝHODNĚNÉ MENU

Espresso/Americano/sáčkový čaj  s palačinkou na sladko dle vlastního výběru (3, 7, 8) **132 Kč**

Espresso/Americano/sáčkový čaj  se slanou palačinkou (3, 7, 8) **132 Kč**

* Na dostupnost bezlepkového chleba se ptejte obsluhy.

Bezlepkový chléb je za příplatek 20 Kč.

** Pohanková mouka.

*** 1 ks vejce navíc

14 Kč

OBĚDOVÉ ZVÝHODNĚNÉ MENU

Co takhle BIO oběd?
Sezónní polévka a quiche se sezónní náplní.

PO – SO 11:00–14:00

Malé menu

Polévka (300 ml) a quiche (slaný koláč) **105 Kč**

Velké menu

Velká polévka (450 ml) a quiche (slaný koláč) **112 Kč**

Polévka (300 ml) **45 Kč**

Velká polévka (450 ml) **55 Kč**

Polévky podáváme s žitným kváskovým chlebem.

Na Vaše přání s bezlepkovým chlebem za příplatek 20 Kč.

Polévku si můžete odnést v kompostovatelném obalu za 6 Kč.

Quiche zeleninový (slaný koláč)  **72 Kč**


Quiche ohříváme v troubě bez mikrovln.


BIO DEZERTY, POCHOUTKY


SLADKÉ

Cheesecake **69 – 79 Kč**
Dort z BIO tvarohu, s příchutí dle aktuální nabídky.

Dort Míša **69 Kč**
Oblíbený dezert v BIO kvalitě se 70% čokoládou, třtinovým cukrem.

Brownies  **69 – 79 Kč**
Nový rozměr čokolády. Dezert z kaka, 70% čokolády a bezlepkové mouky.

Tiramisu  **68 Kč**
Oblíbený dezert v pohárku, ve kterém se snoubí chuť kaka a kávy.

Mrkvový dort  **69 Kč**
Delikátní pochoutka s ořechy a plevou z bílé čokolády.

Raw dort  **79 Kč**

SLANÉ




Quiche  (3, 7) **72 Kč**

Obložený chlebiček **32 Kč**
Sezónní pomazánka na kváskovém žitném chlebu s oblohou.

Nakládaný sýr **79 Kč**
Nakládaný sýr z farmy Struhy (100 g) s kváskovým žitným chlebem od p. Kocourka.

ALERGENY (čísla v závorkách)

- obiloviny obsahující lepek
- korýši a výrobky z nich
- vejce a výrobky z nich
- ryby a výrobky z nich
- arašidy a výrobky z nich
- sójové boby (sója) a výrobky z nich
- mléko a výrobky z něj
- všechny druhy ořechů (mandle, vlašské, lískové, makadamové, para, pistácie, kešu)
- celer a výrobky z něj
- hořčice a výrobky z ní
- sezamová semínka a výrobky z nich
- oxid siřičitý a siřičitany
- vlíčí bob (lupina) a výrobky z něj
- měkkyši a výrobky z nich

Vysvětlení ikon u pokrmů:  bezlepkové,  veganské,  doporučujeme