

PRZYSTAWKI

TATAR

34

- siekana polędwica wołowa (110 g) z czerwoną cebulą, piklami, marynowanymi grzybami, kaparami, żółtkiem i pieczywem

GRILLOWANY CAMEMBERT

18

- podany z żurawiną na mixie sałat z grzanką

KREWETKI

23

- koktajl z krewetek (70 g) z mango i awokado

CARPACCIO Z BURAKA

18

- z serem kozim, rukolą, orzechami włoskimi, oliwą z oliwek i sosem balsamicznym

CHICKEN BALLS

23

- panierowane kulki z kurczakiem (150 g) i serem camembert podawane z sosem słony karmel

ZUPY

ZUPA DNIA (CO TYDZIEŃ INNA)

14

Zapytaj kelnera co dziś przygotowali nasi kucharze!

SALATKI

CAESAR

35

- grillowana pierś z kurczaka (150 g), sałata rzymska, bekon, pomidorki koktajlowe, parmezan, grzanki, dressing caesar

VEGE BOWL

34

- domowy hummus, mix sałat, awokado, orzechy włoskie, pomidorki koktajlowe, burak marynowany, świeża papryka, czerwona cebula, dressing z oliwy, kolendry, czosnku i papryczki pepperoni, pieczywo czosnkowe

Z HALLOUMI*

38

- grillowany ser halloumi (110 g), granat, grejpfrut, rukola, roszonek, pomidorki koktajlowe, czerwona cebula, miód, dressing z oliwy, kolendry, czosnku i papryczki pepperoni

Z SEREM KOZIM*

36

- ser kozi, pieczony burak, gruszka, orzechy włoskie, roszonek, rukola, czerwona cebula, oliwa z oliwek, sos balsamiczny

*Jesteś weganinem? Zamień ser kozi lub halloumi na tofu!



SMACZNEGO!

ZDROWA KROWA

WYBIERZ STOPIEŃ WYSMAŻENIA!

(DOTYCZY STEKÓW)

1. KRWISTY
2. ŚREDNIO KRWISTY
3. ŚREDNIO WYSMAŻONY
4. DOBRZE WYSMAŻONY
5. MOCNO WYSMAŻONY



DRODZY GOŚCIE!

Wszystkie serwowane przez nas potrawy przygotowujemy są przez naszych kucharzy na bieżąco. Wykorzystujemy wyłącznie specjalnie wyselekcjonowane składniki, spełniające nasze rygorystyczne wymagania jakościowe. Tworzenie dań na bieżąco wpływa jednak na wydłużenie czasu oczekiwania na zamówione przez Państwa dania.

Zwracamy również uwagę, że na czas oczekiwania wpływa także wybrany przez Państwa stopień wysmażenia steków wołowych.

Dziękujemy za zaufanie i cierpliwość!

NAJWYŻSZEJ JAKOŚCI BURGERY!

Wołowina wykorzystana do naszych burgerów pochodzi od lokalnego, certyfikowanego dostawcy, który przywozi ją do nas każdego dnia dzięki czemu jesteśmy pewni jej świeżości i najwyższej jakości. Nasi kucharze codziennie mieszają, doprawiają i ręcznie formują wołowinę do burgerów. Surowce z jakich korzystamy są dla nas niezwykle ważne, zależy nam na tym by w naszych burgerach pojawiały się tylko wyselekcjonowane i najwyższej jakości składniki, autorskie, ręcznie przygotowane sosy oraz pieczywo wypiekane w lokalnej piekarni.

I właśnie z tego chcemy słynąć, z tego jesteśmy dumni!

STEKI I ŻEBERKA

STEKI I ŻEBERKA


STEK Z POŁĘDWICY WOŁOWEJ 220 G  **79**

 Polecane wino (125 ml):
 MAN Family Wines Pinotage - RPA **17**

NEW YORK STEAK 300 G  **59**

 Polecane wino (125 ml):
 Zenato Bardolino Rosso DOC - region: Veneto, Włochy **19**

ŻEBERKA 400 G  **32**

 Polecane piwo (500 ml):
 Żywiec Porter **12**

T-BONE STEAK 500 G  **89**

 Polecane wino (125 ml):
 Bodegas y Vinedos Pujanza Hado - region: Rioja, Włochy **21**

RIB EYE STEAK 300 G  **59**

 Polecane wino (125 ml):
 Zenato Bardolino Rosso DOC - region: Veneto, Włochy **19**

PIERŚ Z KURCZAKA 200 G **22**

• z frytkami (200 g) i mixem sałat **32**

DOBIERZ DODATKI

PIECZONE ZIEMNIACZKI 200 G  **10**

FRYTKI 200 G **10**

FRYTKI Z BATATÓW 180 G **13**

RÖSTI 150 G **10**

• mini placuszki ziemniaczane

MIX SAŁAT **9**

• zielona sałata z rukolą, pomidorki koktajlowe, czerwona cebula, ogórek, sos vinegrette

WARZYWA GRILLOWANE **12**

• sezonowe warzywa z ziołami

DOBIERZ SOS

SOS GORGONZOLA Z PIEPRZEM ZIELONYM **7**

SOS NA BAZIE WHISKEY JACK DANIEL'S **7**

SOS MUSZTARDOWO-ŚMIETANOWY **6**

SOS NA BAZIE PIWA ŻYWIEC PORTER **6**

SOS BALSAMIC **6**

SOS BBQ **6**



T - B O N E !

Klasyk wśród steków. Wycinany z rosbefu i polędwicy, dzięki kości zachowuje unikalny smak i soczystość.



BURGERY

BURGERY PRZYGOTOWUJEMY TAK JAK LUBISZ!

Wybierz swój ulubiony stopień wysmażenia albo zamień wołowinę na kurczaka, falafel lub tofu!
Zdecyduj o rodzaju bułki lub zamień ją na portobello lub awokado!

DO NASZYCH BURGERÓW WYKORZYSTUJEMY
WYŁĄCZNIE UDZIEC I KARK WOŁOWY!

INSTABOX - MINI BURGERY

3 FOLLOW

39

- 3 mini burgery (60 g) do wyboru: becon, porter, triple cheese, soprano, hellyeah!, zdrowa, falafel, mexican tofu

4 FOLLOW

59

- 4 mini burgery (60 g) do wyboru: becon, porter, triple cheese, soprano, hellyeah!, zdrowa, falafel, mexican tofu
- + frytki (200 g) z ketchupem
- + onion rings (8 szt.) z sosem BBQ

6 FOLLOW

89

- 6 mini burgery (60 g) do wyboru: becon, porter, triple cheese, soprano, hellyeah!, zdrowa, falafel, mexican tofu
- + frytki (200 g) z ketchupem
- + onion rings (8 szt.) z sosem BBQ
- + nachos (100 g) z serem i salsą pomidorową
- + pieczone ziemniaczki (200 g) z sosem aioli

WYBIERZ BUŁKĘ I STOPIEŃ WYSMAŻENIA

BUŁKA

PSZENNA

PEŁNOZIARNISTA 1

PIECZARKA PORTOBELLO 5

AWOKADO 6

KETOGENICZNA 6

STOPIEŃ WYSMAŻENIA

KRWISTY

ŚREDNIO WYSMAŻONY

MOCNO WYSMAŻONY

W KAŻDYM BURGERZE
ZAMIENISZ WOŁOWINĘ
NA KURCZAKA,
FALAFEL, TOFU LUB
NA **ROŚLINNY**
ZAMIENNIK OD

BezMięsny

MOŻESZ ZAMIENIĆ TAKŻE
BEKON, SER I SOS NA
WEGAŃSKĄ OPCJĘ!

BURGERY

BURGERY Z WOŁOWINĄ

CLASSIC

26

- soczysta wołowina (165 g), sałata lodowa, pickle, pomidor, ogórek, czerwona cebula, ketchup, majonez

CHEESE

29

- soczysta wołowina (165 g), sałata lodowa, cheddar, pickle, pomidor, ogórek, czerwona cebula, ketchup, majonez

BECON

30

- soczysta wołowina (165 g), sałata lodowa, cheddar, bekon, pickle, pomidor, ogórek, czerwona cebula, ketchup, majonez

MADAME

32

- soczysta wołowina (165 g), sałata lodowa, bekon, jajko sadzone, pomidor, czerwona cebula, ketchup, majonez

SOPRANO

38

- soczysta wołowina (165 g), rukola, pesto z bazylii, szynka parmeńska, pomidor, mozzarella, ketchup, majonez

JACK DANIEL'S

39

- soczysta wołowina (165 g), rukola, roszponka, bekon, cheddar, gorgonzola, pomidor, pickle, cebulka prażona, sos na bazie whiskey Jack Daniel's, majonez

PORTER

36

- soczysta wołowina (165 g), sałata karbowana, onion rings, pieczarki, bekon, pomidor, pickle, czerwona cebula, sos na bazie piwa Żywiec Porter, majonez

ZDROWA

33

- soczysta wołowina (165 g), roszponka, ser kozi, marynowany burak, pickle, czerwona cebula, ketchup, majonez

BBQ BOCZEK

33

- soczysta wołowina (165 g), rukola, bekon, pomidor, czerwona cebula, BBQ, majonez

MEXICO

32

- soczysta wołowina (165 g), sałata lodowa, awokado, jalapeño, salsa pomidorowa, nachos, pomidor, czerwona cebula, ketchup, aioli

TRIPLE CHEESE

35

- soczysta wołowina (165 g), sałata karbowana, ser kozi, cheddar, gorgonzola, pomidor, pickle, czerwona cebula, ketchup, majonez

GENTLEMAN

42

- podwójna wołowina (330 g), sałata karbowana, sałata lodowa, bekon, cheddar, pomidor, cebula karmelizowana, ogórek, pickle, czerwona cebula, ketchup, majonez

GORĄCY FRANCUZ

35

- soczysta wołowina (165 g), rukola, panierowany camembert, żurawina, orzechy włoskie, śliwki suszone, czerwona cebula, majonez

HELLYEAH!

33

- soczysta wołowina (165 g), rukola, pasta chili, chorizo, pomidor, ketchup, majonez



DESER

ZAPYTAJ KELNERA, CO DZIŚ
PRZYGOTOWALI NASI KUCHARZE!

**DBAMY
O ŚRODOWISKO!
NIE UŻYWAMY
PLASTIKOWYCH
SŁOMEK.**

**WYZNAJEMY
ZASADĘ ZERO
WASTE**

Nie lubimy, jak jedzenie
się marnuje! Nie dojadłeś?
Chętnie spakujemy Twoje
zamówienie na wynos!

**TAP
WATER!**

Poproś kelnera o darmową
karafkę wody i przyczyn się
do ograniczenia zużycia
plastikowych butelek.



ZDROWA KROWA

**DOWOZIMY
TEL: 699 810 539**

BURGERY

BURGERY Z KURCZAKIEM

MADAME CHICKY

29

- grillowana pierś z kurczaka (150 g), sałata lodowa, bekon, jajko sadzone, pomidor, czerwona cebula, ketchup, majonez

CAESAR BURGER

29

- grillowana pierś z kurczaka (150 g), sałata rzymska, bekon, pomidor, parmezan, kapary, dressing caesar, majonez

BURGERY KETO&PALEO

PALEO BURGER

36

- pieczarka portobello zamiast bułki, soczysta wołowina (165 g), sałata lodowa, awokado, ogórek, pomidor, czerwona cebula, salsa pomidorowa

KETO BURGER

39

- bułka ketogeniczna, soczysta wołowina (165 g), szpinak, pieczony kalafior, jajko sadzone, awokado, sos śmietanowo-serowy, aioli

AWOKADO BURGER

38

- awokado zamiast bułki, soczysta wołowina (165 g), rukola, czerwona papryka, pomidor, czerwona cebula, salsa pomidorowa

VEGE

FALAFEL VEGE

29

- falafel (placek z ciecierzycy z miętą, kolendrą, pietruszką i kuminem), sałata karbowana, pomidor, pieczona papryka, czerwona cebula, tzatziki

CYPRIAN

35

- grillowany ser halloumi (110 g), rukola, granat, pomidor, czerwona cebula, dressing z oliwy, kolendry, czosnku i papryczki pepperoni, miód, aioli

MEXICAN TOFU BURGER

29

- grillowane, wędzone tofu (200 g), rukola, jalapeño, awokado, papryka czerwona, salsa pomidorowa, wegański majonez z konfitowanych warzyw

DODATKI DO BURGERÓW

PIECZONE ZIEMNIACZKI 200 G

10

- z sosem aioli

FRYTKI Z BATATÓW 180 G

13

- z sosem aioli

FRYTKI 200 G

10

- z ketchupem

SERKI PANIEROWANE 4/8 SZT.

9/15

- z żurawiną

RÖSTI 150 G

9

- mini placuszki ziemniaczane

CHEESE & BECON FRIES

16

- frytki (200g) z bekonem i serem cheddar

NACHOS 100 G

13

- z serem i salsa pomidorowa

ONION RINGS 8 SZT.

12

- z sosem BBQ

ZDROWA KROWA

ODWIEDŹ NASZE INNE LOKALIZACJE

1.

ZDROWA KROWA
SLOW FOOD FAST RESTAURANT
GLIWICE, UL. RACIBORSKA 2
+48 733 253 730
BIURO@ZDROWAKROWA.COM

2.

ZDROWA KROWA
SLOW FOOD FAST RESTAURANT
KATOWICE, UL. MARIACKA 33
+48 730 10 15 20
KATO@ZDROWAKROWA.COM

3.

ZDROWA KROWA
SLOW FOOD FAST RESTAURANT
KATOWICE, UL. JANKEGO 51
+48 539 646 464
JANKEGO@ZDROWAKROWA.COM

4.

ZDROWA KROWA
SLOW FOOD FAST RESTAURANT
WARSZAWA, UL. KASPRZAKA 7
+48 887 754 754
WARSZAWA@ZDROWAKROWA.COM

5.

ZDROWA KROWA
SLOW FOOD FAST RESTAURANT
OPOLE, UL. RYNEK 15A/1A
+48 699 810 539
OPOLE@ZDROWAKROWA.COM

6.

ZDROWA KROWA
SLOW FOOD FAST RESTAURANT
RYBNIK, UL. GLIWICKA 6
+48 796 870 796
RYBNIK@ZDROWAKROWA.COM

7.

ZDROWA KROWA
SLOW FOOD FAST RESTAURANT
WROCLAW, UL. KSIĘCIA WITOLDA 1
+48 881 201 300
WROCLAW@ZDROWAKROWA.COM

8.

ZDROWA KROWA
SLOW FOOD FAST RESTAURANT
DĄBROWA GÓRNICZA, JEZIORO POGORIA III
OTWARTE TYLKO W SEZONIE LETNIM

9.

ZDROWA KROWA
SLOW FOOD FAST RESTAURANT
KATOWICE, UL. GLIWICKA 275
+48 506 582 581
KLEOFAS@ZDROWAKROWA.COM

10.

ZDROWA KROWA
SLOW FOOD FAST RESTAURANT
WARSZAWA, PORT PRASKI, UL. OKRZEI 8
+48 785 088 887
WARSZAWA@ZDROWAKROWA.COM

11.

ZDROWA KROWA
SLOW FOOD FAST RESTAURANT
KRAKÓW, UL. SZLAK 50 LOKAL A7
+48 511 506 706
KRAKOW@ZDROWAKROWA.COM

12.

ZDROWA KROWA
SLOW FOOD FAST RESTAURANT
BIELSKO-BIAŁA, UL. DWORKOWA 2
+48 883 030 033
GRAIMUCZY@ZDROWAKROWA.COM

**CHCESZ OTWORZYĆ SWOJĄ WŁASNĄ
ZDROWĄ KROWĘ?
SKONTAKTUJ SIĘ Z NAMI:
FRANCYZA@ZDROWAKROWA.COM**

13.

ZDROWA KROWA
SLOW FOOD FAST RESTAURANT
PUCK, UL. KOPERNIKA 2
+48 509 22 66 44
PUCK@ZDROWAKROWA.COM

14.

ZDROWA KROWA
SLOW FOOD FAST RESTAURANT
KATOWICE, CH LIBERO
WKRÓTCE OTWARCIE!

15.

ZDROWA KROWA
SLOW FOOD FAST RESTAURANT
ŁÓDŹ, UL. MILIONOWA 6A
WKRÓTCE OTWARCIE!

16.

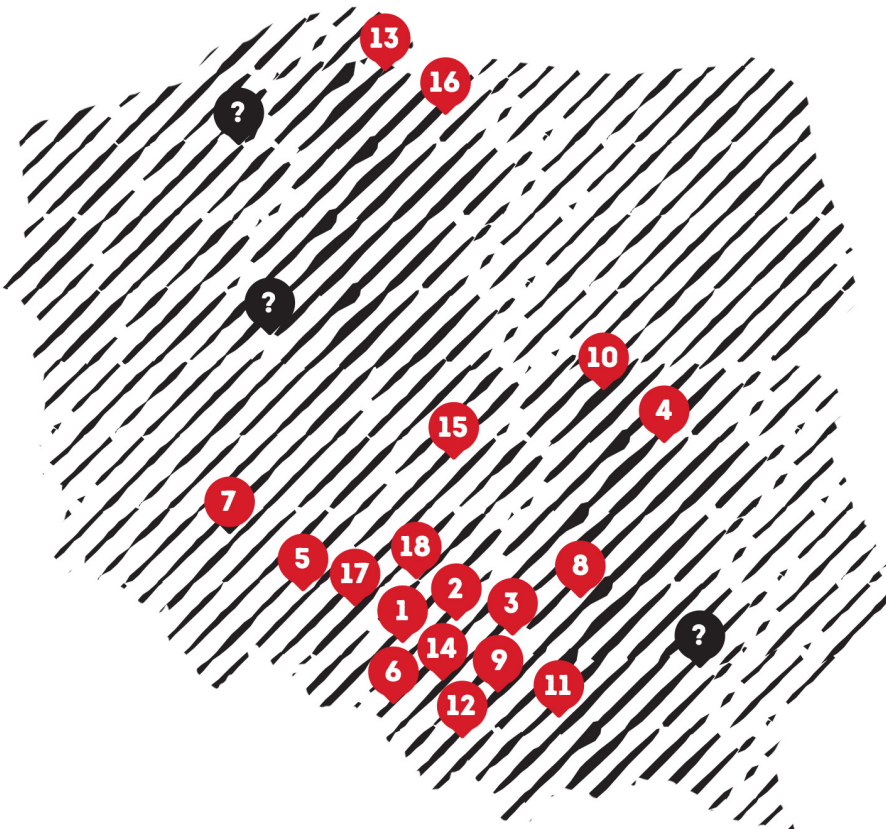
ZDROWA KROWA
SLOW FOOD FAST RESTAURANT
ODAŃSK, ALEJA GRUNWALDZKA 472C
WKRÓTCE OTWARCIE!

17.

ZDROWA KROWA
SLOW FOOD FAST RESTAURANT
STRZELCE OPOLSKIE, UL. MICKIEWICZA 6A
WKRÓTCE OTWARCIE!

18.

ZDROWA KROWA
SLOW FOOD FAST RESTAURANT
GLIWICE, UL. DOLNYCH WALÓW 8
WKRÓTCE OTWARCIE!



NAPOJE

ZIMNE NAPOJE

COCA-COLA 0,25L

9

- Original Taste / Zero Cukru



FANTA / SPRITE / KINLEY 0,25L

8



CAPPY / FUZE TEA 0,25L

9

- różne smaki



KROPLA BESKIDU / DÉLICE 0,33L / 0,75L

8/12



BURN 0,25L

11

- różne smaki



GORĄCE NAPOJE

ESPRESSO

8

CAPPUCCINO

10

AMERICANO

10

CAFFE LATTE

12

FLAT WHITE

11

HERBATA (DZBANEK)

9

- różne smaki

DOPPIO

11

PIWO

ŻYWIEC 0,5L



11

- Biały / APA / IPA / Porter

DESPERADOS 0,4L



12

- różne smaki

NAMYSŁÓW 0,5L



12

ZDROWA KROWA BEER 0,5L



14

- różne smaki

BROWAR CIESZYN 0,5L

14

- Lager / Ciemne / Pszeniczne

HEINEKEN 0% 0,5L



9

PIWO LANE 0,3/0,5L

- biały Żywiec



9/12

- Heineken



9/12

ŻYWIEC 0% 0,5L



9