



ROŚLINNIEJEMY

PRZEWODNIK
WROCŁAW

W ciągu ostatniej dekady podejście do roślinnej kuchni zmieniło się w Polsce diametralnie. Czy to z powodu większej świadomości ludzi à propos kulinariów i częstszego bywania w restauracjach, a może ze względu na umacniający się wciąż trend związany ze zdrowym żywieniem? Trudno ocenić, a odpowiedź nie jest w tym przypadku aż tak istotna. Ważne jest natomiast, że **dziś w każdym większym mieście Polski znajdziemy co najmniej kilka restauracji i barów serwujących typowo roślinne potrawy.**

Co więcej, w większości barów i restauracji o innych profilach możemy dostać potrawy niezawierające produktów odzwierzęcych. **Możemy więc czuć się uprzywilejowani, ponieważ jesteśmy naocznymi świadkami prawdziwej (r)ewolucji kuchni roślinnej w Polsce.**

Mimo, iż Wrocław nie jest liderem pod względem liczby typowo roślinnych restauracji w kraju - ten tytuł należy się stolicy, która plasuje się jednocześnie w 10 najbardziej przyjaznych roślinnej kuchni miast na świecie - **to na pewno można Wrocław uznać za miasto pionierskie. A to za sprawą Vega - pierwszej roślinnej restauracji w Polsce.** Vega powstała już w 1987 r. i była ewenementem w czasach świetności barów mlecznych. Mimo, że w latach 80 i 90 niejedzenie mięsa uznawane było za fanaberię, a zadeklarowanych amatorów takiej kuchni było znacznie mniej niż dzisiaj - Vega przetrwała i ma się świetnie. A jej konkurencja ciągle się powiększa.



Według portalu wroclaw.pl w 2014 r. we Wrocławiu funkcjonowało 13 restauracji serwujących wyłącznie roślinne potrawy. Dziś jest ich co najmniej dwa razy więcej, a w wielu modnych restauracjach są dostępne opcje bez mięsa lub całkowicie roślinne. **Rośnie też liczba sklepów i marketów, w których można kupić produkty roślinne.** Przy ulicy Świętego Antoniego znajduje się nawet stacjonarny mini-market z wyłącznie takimi produktami. Można tam znaleźć roślinne substytuty wędlin, a nawet nabiału.

Kuchnia roślinna wychodzi z undergroundu i wszystko wskazuje na to, że jej popularność będzie rosnąć. Oddajemy w Twoje ręce „Wrocławski przewodnik po roślinnych restauracjach” z nadzieją, że ułatwi Ci odnalezienie lokali serwujących preferowany przez Ciebie typ dań. W tym celu wyodrębniliśmy pięć podstawowych kategorii: jak u mamy, pizza, orientalnie, fast food, pora na deser.

A jeśli roślinna kuchnia jest dla Ciebie nowością - głęboko liczymy, że niniejszy przewodnik zainspiruje Cię do rozpoczęcia zwiedzania roślinnego Wrocławia. **Gwarantujemy, że będzie świeżo, zdrowo, pysznie i kolorowo. Bo taka jest właśnie kuchnia roślinna.**

Autorzy przewodnika RoślinnieJemy po Wrocławiu:

Koordynatorzy: Julia Krzemianowska, Marcelina Ulińska

Wstęp i opisy kategorii: Maja Nadgrodkiewicz

Kontakt z restauracjami, opisy lokali: Maciej Głównia, Dorota Wróbel, Małgorzata Sztuka, Maja Nadgrodkiewicz, Marcelina Ulińska, Julia Krzemianowska, Katarzyna Mizio, Marta Danek, Agnieszka Binkiewicz, Tania Bazhurka

Korekta: Maciej Głównia

Opracowanie graficzne i skład: Tadeusz Krawczuk



SPIIS TREŚCI

PIZZA

5

FASTFOOD

20

JAK U MAMY

39

ORIENTALNIE

68

PORA NA DESER

81



ROŚLINNIEJEMY

PIZZA

**Kto nie lubi pizzy, ten niech tu nie
zagląda! Oto lista wrocławskich lokali,
w których zjecie: włoskie,
amerykańskie, na cienkim i na grubym
cieście, tradycyjne i nowoczesne,
duże i małe...**

Pyszne pizze i nie tylko:

VAFFANAPOLI
KALAPIZZA
PIZZA PANY
MANIA SMAKU
IGGY PIZZA
OGIEŃ PIZZA
GRACIARNIA PIZZA PUB

VAFFANAPOLI

Rodzinna knajpka z włoską kuchnią, specjalizująca się w oryginalnej pizzy w stylu neapolitańskim.

Bezpłatna możliwość zamiany mozzarelli na ser wegański.

ADRES:

Wrocław, ul. Pawła
Włodkowica 13

LOKAL Z OPCJAMI WEGETARIAŃSKIMI I WEGAŃSKIMI

GODZINY OTWARCIA:

pon.	12:00-22:00
wt.	12:00-22:00
śr.	12:00-22:00
czw.	12:00-22:00
pt.	12:00-00:00
sob.	12:00-00:00
niedz.	12:00-22:00

ZAKRES CEN GŁÓWNEGO DANIA:

13-25 zł





KALAPIZZA

Kalapizza mieści się w malutkiej budce przy kawiarni Kalambur, w samym centrum Starego Miasta.

Lokal specjalizuje się w pieczeniu pizzy wegetariańskiej i wegańskiej, dostępnej w kilku zróżnicowanych wariantach.

Jest ona sprzedawana w kawałkach, dzięki czemu możemy delektować się kilkoma rodzajami równocześnie.

Kalapizza oferuje dowóz zamówienia w obrębie 4 km od lokalu.

ADRES:

Wrocław,
ul. Kuźnicza 29a

LOKAL WEGETARIAŃSKI Z OPCJAMI WEGAŃSKIMI

GODZINY OTWARCIA:

pon.	12:00-19:00
wt.	12:00-19:00
śr.	12:00-19:00
czw.	12:00-23:45
pt.	12:00-01:00
sob.	12:00-01:00
niedz.	14:00-19:00

ZAKRES CEN GŁÓWNEGO DANIA:

21-39 zł





PIZZA PANY

Ten zlokalizowany na Nadodrze lokal oferuje pizzę, która powstaje z oryginalnych, włoskich składników.

Do wyboru mamy aż 20 różnych opcji, a każdy z bezmięsnych wariantów możecie zamówić z serem w wersji wegańskiej.

ADRES:

Wrocław,
ul. Wojciecha
Cybulskiego 1a

LOKAL Z OPCJAMI WEGETARIAŃSKIMI I WEGAŃSKIMI

GODZINY OTWARCIA:

pon.	12:00-22:00
wt.	12:00-22:00
śr.	12:00-22:00
czw.	12:00-22:00
pt.	12:00-22:00
sob.	12:00-22:00
niedz.	12:00-22:00

ZAKRES CEN GŁÓWNEGO DANIA:

13-28 zł





MANIA SMAKU

Mania Smaku oferuje pizzę neapolitańską, bazującą na oryginalnych włoskich produktach.

Do wyboru między innymi Spinacci, Prosciutto e Funghi, Capriciossa czy ostra Spice BBQ.

Spróbujecie tu także pizzy na cieście konopnym!

ADRES:

Wrocław,
ul. Bystrzycka 69C
ul. Krzywoustego 87b
ul. Racławicka 13
ul. Powstańców
Śląskich 5 (Food Truck)

LOKAL Z OPCJAMI WEGETARIAŃSKIMI I WEGAŃSKIMI

GODZINY OTWARCIA:

pon.	11:00-22:00
wt.	11:00-22:00
śr.	11:00-22:00
czw.	11:00-22:00
pt.	11:00-22:00
sob.	11:00-22:00
niedz.	11:00-22:00

ZAKRES CEN GŁÓWNEGO DANIA:

12-32 zł





IGGY PIZZA

Iggy Pizza to przede wszystkim duży wybór tradycyjnej pizzy neapolitańskiej.

Ciasto wyrabiane jest z mąki mielonej w najstarszym, neapolitańskim młynie.

Następnie wypieka się je w piecu opalonym bukowym drewnem przez mniej więcej minutę w temperaturze ok. 485° C.

Pizza ta jest dostępna w wielu wegetariańskich odmianach, ale Iggy oferuje również opcję całkowicie roślinną - wystarczy poprosić o zamianę mozzarelli na ser wegański.

ADRES:

Wrocław,
ul. Kuźnicza 10

LOKAL Z OPCJAMI WEGETARIAŃSKIMI I WEGAŃSKIMI

GODZINY OTWARCIA:

pon.	13:00-22:00
wt.	13:00-22:00
śr.	13:00-22:00
czw.	13:00-22:00
pt.	13:00-00:00
sob.	13:00-00:00
niedz.	13:00-22:00





OGIEŃ PIZZA

Ogień to zlokalizowana na Nadodrze restauracja, oferująca pizzę rzemieślniczą w stylu neapolitańskim.

Nie uświadczysz tu grubego drożdżowego placka pełnego niepasujących do siebie składników. Ciasto na pizzę wyrasta powoli i długo, dzięki czemu jest delikatne i lekkostrawne.

W każdej pizzy możesz wymienić ser na wersję wegańską bądź zmodyfikować składniki. Oprócz pizzy zjeść można również własnoręcznie robione makarony i sałatki.

ADRES:

Wrocław,
ul. Pomorska 39/1c

LOKAL Z OPCJAMI WEGETARIAŃSKIMI I WEGAŃSKIMI

GODZINY OTWARCIA:

pon.	12:00-22:00
wt.	12:00-22:00
śr.	12:00-22:00
czw.	12:00-22:00
pt.	12:00-23:00
sob.	12:00-23:00
niedz.	12:00-22:00

ZAKRES CEN GŁÓWNEGO DANIA:

13-30 zł





GRACIARNIA PIZZA PUB

Graciarnia to klimatyczne miejsce w stylu lat 20. znajdujące się w samym centrum Wrocławia.

Zjecie tu pyszną pizzę wegańską w stylu neapolitańskim, dostępną w wielu ciekawych wersjach.

Dużym plusem lokalu jest również szeroki wybór piw rzemieślniczych, lanych z ośmiu kranów, a także bogata oferta kaw, herbat i drinków.

Nierzadko tym aromatycznym jedzeniem i dobrym trunkiem można delektować się w towarzystwie muzyki, granej na żywo przez lokalnych, młodych twórców.

ADRES:

Wrocław,
ul. Kazimierza
Wielkiego 39

LOKAL Z OPCJAMI WEGETARIAŃSKIMI I WEGAŃSKIMI

GODZINY OTWARCIA:

pon.	12:00-00:00
wt.	12:00-00:00
śr.	12:00-00:00
czw.	12:00-00:00
pt.	12:00-00:00
sob.	12:00-00:00
niedz.	12:00-00:00

ZAKRES CEN GŁÓWNEGO DANIA:

18-30 zł



GRACIARNIA
PIZZA PUB





ROŚLINNIEJEMY

FASTFOOD

**Szybko, smacznie, niekoniecznie
dietetycznie. Bo kto nie ma czasem
ochoty na burgera? frytki?
albo zapiekankę?**

Przedstawiamy listę barów i restauracji,
w których można zjeść najlepszy fastfood,
bez wyrzutów sumienia:

MIHIDERKA

ROCK KITCHEN

MAX PREMIUM BURGERS

KROWARZYWA

NAJADACZE

GREEN BUS

POD 4 PERONEM

KEBZ

ZZ TOP

MIHIDERKA

Mihiderka to miejsce, w którym znajdziecie burgery, gęste zupy, pomysłowe dania obiadowe czy słodkości.

Wszystko w 100% zrobione jest z roślinnych składników. Wiele dań jest też bezglutenowych.

Nazwa wzięła się od rodzinnej historii, według której Mihiderka to stworek pilnujący, aby jedzenie i czas posiłku traktować z szacunkiem.

ADRES:

Wrocław,
pl. Dominikański,
ul. Powstańców Śl.
(Arkady Wrocławskie)

LOKAL WEGAŃSKI

GODZINY OTWARCIA:

pl. Dominikański
pon.-czw. 12:00-20:00
pt. 12:00-22:00
sob. 12:00-22:00
niedz. 12:00-20:00

Arkady Wrocławskie
pon.-pt. 09:00-21:00
sob. 09:00-21:00
nd. 10:00-20:00

ZAKRES CEN GŁÓWNEGO DANIA:

17-27 zł





ROCK KITCHEN

Rock Kitchen to rodzinna, autorska kuchnia, której początek wywodzi się z małej burgerowni Rock Burger na rogu Szewskiej i Kotlarskiej.

Dostępne są opcje wegańskie i wegetariańskie.

ADRES:

Wrocław,
ul. Igielna 14-15

LOKAL Z OPCJAMI WEGETARIAŃSKIMI I WEGAŃSKIMI

GODZINY OTWARCIA:

pon.	10:00-23:00
wt.	10:00-23:00
śr.	10:00-23:00
czw.	10:00-23:00
pt.	10:00-23:00
sob.	12:00-23:00
niedz.	12:00-23:00

ZAKRES CEN GŁÓWNEGO DANIA:

14-29 zł





MAX PREMIUM BURGERS

MAX Premium Burgers
z sukcesem wkroczył na polski
rynek w 2017.

Jako jedyna międzynarodowa sieć
restauracji posiada tak szeroką
ofertę dla osób niejedzących
mięsa, znaną jako Zielone Menu.

Co w nim znajdziemy?
Wegański BBQ Sandwich
– soczyste sojowe kawałki
otoczone pikantnym sosem
w chrupiącej bułce z czerwoną
cebulą, sałatą lodową, jalapeño
i majonezem bezjajecznym.

W ofercie są też inne wege
burgery, nuggetsy, czy Grand
Deluxe Umami Halloumi Burger,
który podbija serca każdego
smakosza.

ADRES:

Wrocław,
pl. Dominikański 3
(Galeria Dominikańska)

LOKAL Z OPCJAMI WEGETARIAŃSKIMI I WEGAŃSKIMI

GODZINY OTWARCIA:

pon.	08:00-00:00
wt.	08:00-00:00
śr.	08:00-00:00
cz.	08:00-03:00
pt.	08:00-05:00
sob.	09:00-05:00
niedz.	10:00-00:00

ZAKRES CEN GŁÓWNEGO DANIA:

13-45 zł



MAX PREMIUM BURGERS



KROWARZYWA

Krowarzywa to miejsce, o którym mało kto nie słyszał!

Burgery po brzegi wypchane świeżymi, zdrowymi, roślinnymi składnikami.

Sezonowe warzywa i tradycyjne polskie przyprawy.

Zjecie tu słynnego Cieciorixa i Seitanexa, ale też wrapy, hot-dogi, bowle i frytki z batatów.

ADRES:

Wrocław,
ul. Rzeźnicza 34

LOKAL WEGAŃSKI

GODZINY OTWARCIA:

pon.	11:00-22:00
wt.	11:00-22:00
śr.	11:00-22:00
czw.	11:00-22:00
pt.	11:00-23:00
sob.	11:00-23:00
niedz.	11:00-22:00

ZAKRES CEN GŁÓWNEGO DANIA:

13-17 zł





NAJADACZE

Najadacze.pl to kulinarny projekt, który zrodził się z pasji do natury (w tym szacunku dla wszelkich istniejących form życia), pasji gotowania i odkrywania nowych smaków, a także pasji podróżniczej.

Kuchnia, którą chcą Was zauroczyć twórcy Najadaczy, to kulinarna podróż dookoła świata.

Wśród swoich kulinarnych inspiracji wskazują Bliski i Daleki Wschód.

ADRES:

Wrocław,
ul. Nożownicza 40

LOKAL WEGAŃSKI

GODZINY OTWARCIA:

pon.	11:00-20:00
wt.	11:00-20:00
śr.	11:00-20:00
czw.	11:00-20:00
pt.	11:00-21:00
sob.	12:00-21:00
niedz.	13:00-20:00

ZAKRES CEN

GŁÓWNEGO DANIA:

17-21 zł





GREEN BUS

Green Bus powstał w listopadzie 2015 roku, zaczynając jako food truck.

W niedługim czasie wyraźnie odznaczył się na kulinarnej mapie Wrocławia, co zaowocowało otwarciem lokalu stacjonarnego przy ul. Dubois.

W menu znaleźć można różne warianty burgerów oraz pizzy, wszystkie w wersji wegetariańskiej lub w 100% roślinnej.

Dostępna jest dostawa zamówienia w obrębie 5 km od lokalu.

ADRES:

Wrocław,
ul. Dubois 2/1A

LOKAL WEGETARIAŃSKI Z OPCJAMI WEGAŃSKIMI

GODZINY OTWARCIA:

pon.	12:00-21:00
wt.	12:00-21:00
śr.	12:00-21:00
czw.	12:00-21:00
pt.	12:00-21:00
sob.	12:00-21:00
niedz.	12:00-21:00

ZAKRES CEN GŁÓWNEGO DANIA:

18-43 zł





POD 4 PERONEM

Pod 4 Peronem to sklepik zlokalizowany na dworcu kolejowym.

W swoim asortymencie posiada świeżo wyciskane soki, a przede wszystkim szeroki wybór roślinnych kanapek z warzywnymi pasztetami, hummusem czy falafelem.

Miłośnikom fastfoodów oferuje zaś wegańskie hot-dogi.

ADRES:

Wrocław,
ul. Piłsudskiego 105
(Dworzec Główny PKP)

LOKAL Z OPCJAMI WEGETARIAŃSKIMI I WEGAŃSKIMI

GODZINY OTWARCIA:

pon.	05:00-21:00
wt.	05:00-21:00
śr.	05:00-21:00
czw.	05:00-21:00
pt.	05:00-21:00
sob.	06:00-20:00
niedz.	06:00-21:00

ZAKRES CEN GŁÓWNEGO DANIA:

5,50-6,50 zł





KEBZ

KEBZ to dwójka ludzi, którzy postanowili odmienić oblicze polskiego kebabu.

Za pomocą świeżych oraz ciepłych warzyw, falafela i autorskich sosów, przypraw czy ziół pokazują, że to niezwykle popularne danie może być przygotowywane w nowatorski sposób, nieprzypominający dotychczasowych skojarzeń z kebabami.

W lokalu można zjeść kebab zamknięty w zapieczonej tortilli, boksie z frytkami lub na talerzu.

Każda pozycja w menu jest dostępna w opcji dla wegetarian, a wkrótce w ofercie pojawi się także sos stworzony z myślą o weganach.

ADRES:

Wrocław,
ul. Nowowiejska 82

LOKAL Z OPCJAMI WEGETARIAŃSKIMI I WEGAŃSKIMI

GODZINY OTWARCIA:

pon.	11:00-22:00
wt.	11:00-22:00
śr.	11:00-22:00
czw.	11:00-22:00
pt.	11:00-22:00
sob.	11:00-22:00
niedz.	11:00-22:00

ZAKRES CEN GŁÓWNEGO DANIA:

10-20 zł





ZZ TOP

Zupy i Zapiekanki

ZZ TOP oferuje powrót zapiekanki w wielkim stylu: specjalnie wypiekana chrupiąca bułka, świeże pieczarki otulone aromatycznym, roztopionym serem. Do tego wyselekcjonowane, najwyższej jakości dodatki.

Łyk pysznej domowej zupy? Obok zapiekanek w ZZ TOPie serwowana jest królowa dań w najróżniejszych odsłonach: gęste witaminowe bomby, lekkie i delikatne w smaku, tradycyjne i te wybuchowe fusion.

Wszystkie zupy przygotowane na bazie naturalnych składników i wyjątkowych receptur skomponowane z uwagą i czułością. Każdy wegetarianin, a także weganin znajdzie tutaj coś dla siebie.

ADRES:

Wrocław,
ul. Kazimierza
Wielkiego 25/1a

LOKAL WEGETARIAŃSKI Z OPCJAMI WEGAŃSKIMI

GODZINY OTWARCIA:

pon.	10:30-20:30
wt.	10:30-20:30
śr.	10:30-20:30
czw.	10:30-20:30
pt.	10:30-21:00
sob.	10:30-21:00
niedz.	12:00-18:00

ZAKRES CEN GŁÓWNEGO DANIA:

7-11 zł







ROŚLINNIEJEMY

JAK U MAMY

**Bez
problemu
znajdziesz
we
Wrocławiu
bary
i restauracje
serwujące
pyszne
domowe,
roślinne
jedzenie.**

Zupełnie jak
u mamy:

PIEROGI VEGAN

ZUPA

WARZYWNIAK

W KONTAKCIE

VINYL CAFE

DOBRA KARMA

WILK SYTY

POWOLI

VEGA BAR

NALANDA

KASZA I PASZA

BEZ PRZESADY

VEGELIFE

BEZ LUKRU

PIEROGI VEGAN

Piszą o sobie: *"Jesteśmy małą manufakturą pierogów wegańskich. Nasze pierogi zaskakują smakami i są napakowane farszami".*

Jednak nie są już tacy mali!
Ich lokal znajduje się w Pasażu Zielińskiego.

Na głodnych czekają tam dwa stoliki, przy których można zjeść ciepłe pierogi na miejscu lub, w przypadku braku miejsca, zabrać je na wynos.

ADRES:

Wrocław,
ul. Swobodna 37
(Pasaż Zielińskiego)

LOKAL WEGETARIAŃSKI Z OPCJAMI WEGAŃSKIMI

GODZINY OTWARCIA:

pon.	10:00-18:00
wt.	10:00-18:00
śr.	10:00-18:00
czw.	10:00-18:00
pt.	10:00-18:00
sb.	10:00-16:00
niedz.	nieczynne

ZAKRES CEN GŁÓWNEGO DANIA:

8,80-17,40 zł





ZUPA

Zupa to miejsce stworzone dla głodnych, zapracowanych i dbających o zdrowie.

Na śniadanie, lunch czy przed wieczornym wyjściem na miasto.

W Zupie czeka na Was największy wybór zup, od polskich klasyków po egzotyczne przysmaki.

Lokal bazuje na sezonowych warzywach oraz wyłącznie naturalnych składnikach.

Możliwość zamówienia na wynos oraz dowóz do biur.

ADRES:

Wrocław,
ul. Szewska 24/26

LOKAL Z OPCJAMI WEGETARIAŃSKIMI I WEGAŃSKIMI

GODZINY OTWARCIA:

pon.	10:00-18:00
wt.	10:00-18:00
śr..	10:00-18:00
czw.	10:00-18:00
pt.	10:00-18:00
sob.	nieczynne
niedz.	nieczynne

ZAKRES CEN GŁÓWNEGO DANIA:

8-12 zł





WARZYWNIAK

Warzywniak szybko zdobył ogromną popularność nie tylko wśród roślinożerców.

Wegańskie wersje tradycyjnych dań, takich jak pierogi czy "schabowy" oraz fast-food (hot-dogi, pizza, burgery) to ich znak rozpoznawczy.

Na korzyść Warzywniaka niewątpliwie działają też niskie ceny - to jedno z najtańszych, w 100% roślinnych miejsc we Wrocławiu.

ADRES:

Wrocław,
pl. Grunwaldzki 18

LOKAL WEGAŃSKI

GODZINY OTWARCIA:

pon.	11:00-20:00
wt.	11:00-20:00
śr.	11:00-20:00
czw.	11:00-20:00
pt.	11:00-20:00
sob.	11:00-20:00
niedz.	nieczynne





W KONTAKCIE

Motto maleńkiego lokalu
usytuowanego na Polaka zawiera
się w trzech słowach: lokalnie,
sezonowo, świadomie.

Już od 7:30 można posmakować
nieklasycznych hummusów
w połączeniu z dodatkami
w postaci produktów regionalnych
i sezonowych.

W menu są wegańskie
i wegetariańskie śniadania, które
można skomponować
z roślinnych past, zagrodowych
serów, jajek, awokado i żytniego
chleba z lokalnej piekarni.

Menu zmienia się wraz
z dostępnością produktów,
choć jest też kilka klasyków,
jak hummus z karmelizowaną
cebulką i kolendrą.

ADRES:

Wrocław,
ul. Benedykta
Polaka 12/1b

LOKAL WEGETARIAŃSKI Z OPCJAMI WEGAŃSKIMI

GODZINY OTWARCIA:

pon.	09:00-14:00
wt.	07:30-20:00
śr.	07:30-20:00
czw.	07:30-20:00
pt.	07:30-20:00
sob.	09:00-20:00
niedz.	09:00-15:00





VINYL CAFE

Vinyl Cafe to lokal, w którym skosztujecie wegetariańskich dań oraz deserów i napijecie się kawy z Brazylii.

Świetne miejsce na spotkania z przyjaciółmi, a także dla osób lubiących poczytać.

Jako jedna z niewielu we Wrocławiu, Vinyl Cafe oferuje gry planszowe, ciekawe książki i różne rodzaje muzyki, puszczane wyłącznie z płyt winylowych.

ADRES:

Wrocław,
ul. Kotlarska 35-36

LOKAL Z OPCJAMI WEGETARIAŃSKIMI

GODZINY OTWARCIA:

pon.	10:00-00:00
wt.	10:00-00:00
śr.	10:00-00:00
czw.	10:00-00:00
pt.	10:00-00:00
sob.	10:00-00:00
niedz.	10:00-23:00

ZAKRES CEN GŁÓWNEGO DANIA:

6-25 zł





DOBRA KARMA

Dobra Karma jest lokalną restauracją powstałą w 2013 roku we Wrocławiu.

Jest to spółdzielnia socjalna - kooperatywa pasjonatów gotowania, którzy po licznych zagranicznych wojażach postanowili stworzyć nowe miejsce na kulinarnej mapie Wrocławia.

Specjalnością Dobrej Karmy jest sezonowa, autorska kuchnia w której pierwsze skrzypce gra lokalny produkt.

W każdym menu, a jest ono zmienne, znajdziecie pozycje roślinne.

ADRES:

Wrocław,
ul. Kościuszki 23/1z

LOKAL Z OPCJAMI WEGETARIAŃSKIMI I WEGAŃSKIMI

GODZINY OTWARCIA:

pon.	12:00-22:00
wt.	12:00-22:00
śr.	12:00-22:00
czw.	12:00-22:00
pt.	12:00-22:00
sob.	09:00-22:00
niedz.	09:00-22:00

ZAKRES CEN GŁÓWNEGO DANIA:

30-40 zł





WILK SYTY

Kolektyw dwóch projektów
Food Fight i Sugar Szop razem
pod jednym dachem
na Wrocławskim Nadodrze.

Znajdziemy tu autorską sezonową
kuchnię roślinną, klasyczną
z odrobiną buntu.

Karta jest krótka, ale pełna
smaków i różnorodna, aby każdy
mógł znaleźć w niej coś dla siebie.

W ofercie są ciasta i desery,
również w wersji bezglutenowej,
a co czwartek ciacho
bezglutenowe i bezcukrowe.

Do ciasteczka serwowana jest
kawa z wrocławskiej palarni
Czarny Deszcz.

ADRES:

Wrocław,
ul. Trzebnicka 3

LOKAL WEGAŃSKI

GODZINY OTWARCIA:

pon.	nieczynne
wt.	12:00-20:00
śr.	12:00-20:00
czw.	12:00-20:00
pt.	12:00-20:00
sob.	09:00-22:00
niedz.	09:00-22:00

ZAKRES CEN GŁÓWNEGO DANIA:

20-30 zł





POWOLI

Powoli to kameralna, klimatyczna restauracja, serwująca proste i świeże dania.

Znajdziecie tam świetną atmosferę, domowe jedzenie i niskie ceny.

ADRES:

Wrocław,
ul. Rydygiera 25/27

LOKAL Z OPCJAMI WEGETARIAŃSKIMI I WEGAŃSKIMI

GODZINY OTWARCIA:

pon.	09:00-18:00
wt.	09:00-18:00
śr.	09:00-18:00
czw.	09:00-18:00
pt.	09:00-18:00
sob.	10:00-16:00
niedz.	10:00-16:00

ZAKRES CEN GŁÓWNEGO DANIA:

14-19 zł





VEGA BAR

Vega jest najstarszym barem wegańskim w Polsce, działającym nieprzerwanie od 1987 roku.

Od 2012 r. jest lokalem w 100% wegańskim. Potrawy przyrządzane są od podstaw wyłącznie z produktów roślinnych. Menu zaspokoi również potrzeby osób będących na diecie bezglutenowej oraz diabetyków.

Vega dysponuje dwiema salami jadalnymi: na parterze oraz na piętrze i dwoma kuchniami.

Na parterze zjemy głównie, choć nie tylko, tradycyjne dania kuchni polskiej w wersji wegańskiej.

Na piętrze dania inspirowane kuchniami świata, również pizzę (opcja GF), desery, ciasta i lody własnej produkcji.

ADRES:

Wrocław,
Rynek 27a

LOKAL WEGAŃSKI

GODZINY OTWARCIA:

pon.	08:00-20:00
wt.	08:00-20:00
śr.	08:00-20:00
czw.	08:00-20:00
pt.	08:00-21:00
sob.	09:00-21:00
niedz.	09:00-20:00

ZAKRES CEN

GŁÓWNEGO DANIA:

15-25 zł





KsięgarniaKawiarnia NALANDA

Księgarnia, kawiarnia,
wegetariańska restauracja,
galeria, warsztatownia
i koncertownia w jednym miejscu,
w stylu bezpretensjonalnego
salonu/biblioteki.

Serwowana jest tu kuchnia
wegetariańska i wegańska
przygotowywana według pięciu
przemian. Dodatkowo ciasta
i napoje.

Można tu zorganizować przyjęcia,
spotkania, warsztaty, wieczory
literackie i poczytanki dla dzieci,
koncerty, projekcje czy nawet
wystawy.

Do tego książki do kupienia
i wygodnego przeglądania
na kanapach.

ADRES:

Wrocław,
pl. Kościuszki 12

LOKAL WEGETARIAŃSKI Z OPCJAMI WEGAŃSKIMI

GODZINY OTWARCIA:

pon.	10:00-20:00
wt.	10:00-20:00
śr.	10:00-20:00
czw.	10:00-20:00
pt.	10:00-20:00
sob.	10:00-20:00
niedz.	11:00-20:00

ZAKRES CEN GŁÓWNEGO DANIA:

13-32 zł





KASZA I PASZA

Kasza i pasza to miejsce o swobodnej atmosferze, do którego można wybrać się i na śniadanie, i na obiad.

Pierogi ryżowe z soczewicą, zraziki brokułowo-pieczarkowe, pyzy ziemniaczane – to tylko kilka propozycji ze zmieniającego się co tydzień menu.

Amatorzy zup i kremów również znajdą coś dla siebie!

ADRES:

Wrocław,
ul. Komandorska 4a

LOKAL Z OPCJAMI WEGETARIAŃSKIMI I WEGAŃSKIMI

GODZINY OTWARCIA:

pon.	09:00-20:00
wt.	09:00-20:00
śr.	09:00-20:00
czw.	09:00-20:00
pt.	09:00-20:00
sob.	10:00-20:00
niedz.	10:00-18:00

ZAKRES CEN GŁÓWNEGO DANIA:

8-22 zł





BEZ PRZESADY

Bez Przesady oferuje zdrowe śniadania, kultowe Pizze z Batatów, bezcukrowe ciasta oraz pyszne fit batony i czekolady!

Dla tych wiecznie w biegu dorzucamy do oferty mnóstwo fajnych rzeczy na wynos!

Bajgle, sałatki, świeżo wyciskane soki czy drożdżówki. W wielu pozycjach nie ma laktozy ani produktów pochodzenia zwierzęcego.

ADRES:

Wrocław
pl. Kościuszki 6

LOKAL Z OPCJAMI WEGETARIAŃSKIMI I WEGAŃSKIMI

GODZINY OTWARCIA:

pon.	09:00-20:00
wt.	09:00-21:00
śr.	09:00-21:00
czw.	09:00-21:00
pt.	09:00-21:00
sob.	10:00-21:00
niedz.	10:00-21:00

ZAKRES CEN GŁÓWNEGO DANIA:

17-27 zł





VEGELIFE

VegeLife to restauracja powstała w 2012 roku.

Fundamentem są kucharze posiadający wiedzę i doświadczenie w kuchni wegetariańskiej i wegańskiej.

ADRES:

Wrocław,
ul. Legnicka 58
(CH Magnolia Park)

LOKAL WEGETARIAŃSKI Z OPCJAMI WEGAŃSKIMI

GODZINY OTWARCIA:

pon.	08:30-21:00
wt.	08:30-21:00
śr.	08:30-21:00
czw.	08:30-21:00
pt.	08:30-21:00
sob.	08:30-21:00
niedz.	08:30-21:00

ZAKRES CEN GŁÓWNEGO DANIA:

16,90-18,90 zł





BEZ LUKRU

Bez Lukru to manufaktura zdrowych, wegańskich słodkości - bez cukru i glutenu.

Do każdej słodkości możecie napić się aromatycznej kawy czy herbaty.

Jeśli nie jesteś łasuchem, również znajdziesz tutaj coś dla siebie.

W menu znajdują się także pozycje wytrawne, takie jak sałatki, naleśniki, burgery czy zmienne pozycje lunchowe.

ADRES:

Wrocław,
ul. Igielna 14

LOKAL WEGAŃSKI

GODZINY OTWARCIA:

pon.	10:00-21:00
wt.	10:00-21:00
śr.	10:00-21:00
czw.	10:00-21:00
pt.	10:00-21:00
sob.	10:00-21:00
niedz.	10:00-21:00

ZAKRES CEN GŁÓWNEGO DANIA:

20-26 zł



BEZ LUKRU





ROŚLINNIEJEMY

ORIENTALNIE

**Masz ochotę na smaki wschodu?
Tajską zupę albo ramen, pad thaia,
indyjskie curry, sushi,
a może chińszczyznę?**

Na mapie Wrocławia nie brakuje miejsc,
w których pachnie przyprawami z Azji i Afryki
i gdzie przydaje się umiejętność jedzenia pałeczkami.
Znajdziesz je tutaj:

MANGO MAMA
THE ROOT
ART OF FOOD
AHIMSA VEGAN RESTAURANT
PHA THA THAI
TAJFUN

MANGO MAMA

Nie od dziś wiadomo,
że jedzenie jest jednym
z najlepszych sposobów
odkrywania nowych kultur.

Mango Mama zabiera swoich
gości w kulinarną podróż
do Azji, dostarczając im wielu
pozytywnych smakowych
przeżyć.

Kucharze z Mumbaiu, Goa i Delhi
przyrządzają orientalne potrawy,
wykorzystując najświeższe,
naturalne składniki, które
w dużej części sprowadzane
są bezpośrednio z Indii.

ADRES:

Wrocław,
ul. Świętego Mikołaja 77
ul. Jedności Narodowej 77

LOKAL Z OPCJAMI WEGETARIAŃSKIMI I WEGAŃSKIMI

GODZINY OTWARCIA:

Rynek (Św. Mikołaja)
pon.-czw 12:00-22:00
pt.-sob. 12:00-23:00
niedz. 12:00-22:00

Nadodrze (Jedn. Nar.)
pon.-pt. 11:00-21:00
sob. 11:00-21:00
niedz. 11:00-21:00

ZAKRES CEN GŁÓWNEGO DANIA:

od 24,50 zł





THE ROOT

ADRES:

ul. Krupnicza 3

LOKAL WEGAŃSKI

GODZINY OTWARCIA:

pon.	12:00-19:00
wt.	12:00-19:00
śr.	12:00-19:00
czw.	12:00-19:00
pt.	12:00-19:00
sob.	nieczynne
niedz.	nieczynne

ZAKRES CEN

GŁÓWNEGO DANIA:

8-16 zł





ART OF FOOD

Indian Restaurant & Grocery Store

Aromatyczna kuchnia indyjska,
w niewielkim, klimatycznym lokalu.

Łączy w sobie bar szybkiej
obsługi z wychodzącym na ulicę
okienkiem do obsługi, przy którym
można składać zamówienia
oraz sklep, w którym można się
zaopatrzyć w produkty typowe
dla regionu Indii.

ADRES:

Wrocław,
ul. Kołłątaja 23

LOKAL Z OPCJAMI WEGETARIAŃSKIMI I WEGAŃSKIMI

GODZINY OTWARCIA:

pon.	11:00-22:00
wt.	11:00-22:00
śr.	11:00-22:00
czw.	11:00-22:00
pt.	11:00-22:00
sob.	11:00-22:00
niedz.	15:00-22:00

ZAKRES CEN GŁÓWNEGO DANIA:

10-20 zł



AHIMSA VEGAN RESTAURANT

Ahimsa to drugi lokal firmy Najadacze.pl - projektu, który zrodził się z pasji do natury, pasji gotowania i odkrywania nowych smaków, a także pasji podróżniczej.

Możecie skosztować tu domowej kuchni Indii - w całości wegańskiej.

Przyprawy do dań sprowadzane są z całego świata - od Berlina przez Hebron po Indie.

ADRES:

Wrocław,
ul. św. Antoniego 23

LOKAL WEGAŃSKI

GODZINY OTWARCIA:

pon.	12:00-22:00
wt.	12:00-22:00
śr.	12:00-22:00
czw.	12:00-22:00
pt.	12:00-00:00
sob.	12:00-00:00
niedz.	13:00-22:00

ZAKRES CEN GŁÓWNEGO DANIA:

20-30 zł





PHA THA THAI

Wszystkie potrawy przygotowane są z naturalnych składników, bez użycia polepszaczy smaku i jego pochodnych.

Kuchnia w Pha Tha Thai jest zdrowa, naturalna i przede wszystkim lekkostrawna. Inspiracją jest jedzenie uliczne z różnych regionów krainy uśmiechu, przygotowywane błyskawicznie na oczach klientów.

W Pha Tha Thai możecie cieszyć podniebienie potrawami przygotowanymi przez profesjonalnych tajskich i polskich kucharzy: kolorowymi curry, tradycyjnym phad thai w wersji wege, smażonym ryżem i wieloma innymi potrawami pełnymi pysznych warzyw, tofu i aromatycznych przypraw, a także słodkimi deserami.

ADRES:

Wrocław,
ul. Więzienna 5c

LOKAL Z OPCJAMI WEGETARIAŃSKIMI I WEGAŃSKIMI

GODZINY OTWARCIA:

pon.	11:00-21:00
wt.	11:00-21:00
śr.	11:00-21:00
czw.	11:00-21:00
pt.	11:00-22:00
sob.	12:00-22:00
niedz.	12:00-22:00

ZAKRES CEN GŁÓWNEGO DANIA:

24-32 zł





TAJFUN

Podstawą menu są pad thai'e: mango, pieprzowy i tamaryndowy oraz cztery esencjonalne, wegańskie buliony: miso, grzybowy, kimchi oraz pho.

Szefowa kuchni Jarka Kawałko dobiera azjatyckie smaki, budując dania na robionych na miejscu makaronach, kiszonkach i sezonowych składnikach od lokalnych dostawców.

Codziennie kartę wzbogacają okolicznościowe pozycje: curry, zupy, bułeczki bao, spring rollsy, wrapy oraz wegetariańskie i wegańskie słodczy.

Na spragnionych czekają organiczne herbaty, napary oraz mocna reprezentacja bezalkoholowych napojów.

Tajfun zaprasza również ze zwierzętami.

ADRES:

Wrocław,
ul. Cybulskiego 3/1a

LOKAL WEGETARIAŃSKI Z OPCJAMI WEGAŃSKIMI

GODZINY OTWARCIA:

pon.	13:00-21:00
wt.	13:00-21:00
śr.	13:00-21:00
czw.	13:00-21:00
pt.	13:00-21:00
sob.	13:00-21:00
niedz.	13:00-21:00
(kuchnia do 20:00)	

ZAKRES CEN GŁÓWNEGO DANIA:

24-33 zł







ROŚLINNIEJEMY

PORA NA DESER

**Najlepsze łakocie. Ciasta, ciasteczka,
lody, naleśniki, owocowe smoothies
- wszystko na słodko.
aromatyczna kawa, oczywiście
z roślinnym mlekiem.**

Tu znajdziesz kawiarnie, w których
to wszystko jest podawane:

BUBBLE WAFFLE CAFE

SORRIR

FC CAFFE

PIEKARNIA ZIARNOO

KALACZAKRA GALLERY&COFFEE

N'ICE CREAM FACTORY

ALTERNATYWY4

BUBBLE WAFFLE CAFE

Zjecie tu świeżo przygotowywane
i w 100% naturalne gofry
w ciekawej formie.

Nie są to klasyczne chrupiące
wafle w kształcie prostokąta
z rowkami. Bubble waffle mają
formę bąbelków.

Podawane zwinięte w kubeczku,
z ręcznie robionymi dodatkami
w środku.

Oprócz klasycznej wersji ciasta,
dostępna jest również całkowicie
roślinna receptura.

Smak słodkiego gofra przełamię
kawa z palarni ETNO Cafe lub
zimny napój z Dobrego Materiału.

ADRES:

Wrocław,
ul. Szewska 27a

LOKAL Z OPCJAMI WEGETARIAŃSKIMI I WEGAŃSKIMI

GODZINY OTWARCIA:

pon.	08:00-20:00
wt.	08:00-20:00
śr.	08:00-20:00
czw.	08:00-20:00
pt.	08:00-20:00
sob.	09:00-20:00
niedz.	09:00-20:00

ZAKRES CEN DESERÓW:

15-18 zł





SORRIR

Sorrir to przede wszystkim
w 100% bezglutenowe ciasta.

Bez cukru, laktozy, no i oczywiście
wegańskie.

W ofercie szeroki wybór smoothie
(m.in. marakuja, acai, graviola,
caju, camu-camu, papaja, itd.),
bowle, a także shake na mlekach
roślinnych.

ADRES:

Wrocław,
Kotlarska 25A

LOKAL WEGAŃSKI

GODZINY OTWARCIA:

pon.	10:00-21:00
wt.	10:00-21:00
śr.	10:00-21:00
czw.	10:00-21:00
pt.	10:00-21:00
sob.	10:00-21:00
niedz.	10:00-20:00

ZAKRES CEN DESERÓW:

12-14,50 zł





FC CAFFE

FC Caffe to klimatyczna kawiarenka zlokalizowana blisko wrocławskiego rynku.

Uświadczyć tutaj kawy z mlekiem roślinnym oraz przeróżnych słodkości.

Każdego dnia przygotowywane są inne ciasta.

ADRES:

Wrocław,
ul. Kuźnicza 30

LOKAL WEGETARIAŃSKI Z OPCJAMI WEGAŃSKIMI

GODZINY OTWARCIA:

pon.	07:30-21:00
wt.	07:30-21:00
śr.	07:30-21:00
czw.	07:30-21:00
pt.	07:30-21:00
sob.	08:00-21:00
niedz.	09:00-21:00

ZAKRES CEN DESERÓW:

12-15 zł





PIEKARNIA ZIARNOO

ZIARNOO to domowa piekarnia, w której wszystko jest wypiekane na bieżąco, a ciasto zanim trafi do pieca – ugniatane ręcznie.

Tutaj można wybrać się z przyjaciółmi, zjeść wspólnie przepyszne słodkości i napić się aromatycznej kawy.

Piekarnia ZIARNOO ma w swojej ofercie pieczywa przygotowywane zarówno na zakwasie, jak i na drożdżach.

Na miejscu można znaleźć też opcje dla wegan - wypieki, śniadania, jak i wyrabiane na miejscu produkty wegańskie takie jak hummus czy pieczony "ser" z migdałów.

ADRES:

Wrocław,
ul. Racławicka 107/1e
ul. Zakładowa 11m

LOKAL Z OPCJAMI WEGETARIAŃSKIMI I WEGAŃSKIMI

GODZINY OTWARCIA:

Racławicka
pon.-pt. 07:00-21:00
sob. 08:00-20:00
niedz. 08:00-20:00

Zakładowa
pon.-pt. 07:00-19:00
sob. 08:00-16:00
niedz. 08:00-16:00

ZAKRES CEN DESERÓW:

6-12 zł





KALACZAKRA GALLERY&COFFE

Kalaczakra to wyjątkowo klimatyczna kawiarnia.

Serwuje roślinne ciasta, aromatyczne kawy, mate i świeże koktajle.

Organizuje wernisaże, koncerty i jam sessions.

ADRES:

Wrocław,
ul. Kuźnicza 29a

LOKAL WEGETARIAŃSKI Z OPCJAMI WEGAŃSKIMI

GODZINY OTWARCIA:

pon.	10:00-02:00
wt.	10:00-02:00
śr.	10:00-02:00
czw.	10:00-04:00
pt.	10:00-04:00
sob.	10:00-04:00
niedz.	12:00-02:00

ZAKRES CEN DESERÓW:

6-7 zł





N'ICE CREAM FACTORY

N'ice Cream Factory to manufaktura lodów mrożonych ciekłym azotem, ale nie tylko.

Tutaj możesz skomponować swojego gofra lub koktajl wedle własnych upodobań smaków.

To miejsce, które dba o niepowtarzalność, możliwość wyboru, a także naturalność i świeżość składników.

Lokal jest przyjazny dla wegan, bowiem, dzięki szerokiej ofercie, można zjeść nie tylko lody sorbetowe, ale również na mleku sojowym, bez dodatku cukru.

To również typowa kawiarnia, gdzie można wypić kawę na mleku sojowym i miło spędzić czas.

ADRES:

Wrocław,
ul. Kuźnicza 59/60
ul. Sucha 1 (Wroclavia)

LOKAL Z OPCJAMI WEGETARIAŃSKIMI I WEGAŃSKIMI

GODZINY OTWARCIA:

Kuźnicza

pon.-pt. 12:00-21:00

sob. 12:00-21:00

niedz. 12:00-21:00

Wroclavia

pon.-czw. 09:00-21:00

pt.-sob. 09:00-22:00

niedz. 09:00-21:00





ALTERNATYWY4

100% ROŚLINNA wrocławska
cukiernio-kawiarnia.

Duży wybór wegańskich
słodkości.

Kawa z przelewu i dripa oraz
aromatyczne herbaty i nie tylko.

W Alternatywach zamówisz
naturalny tort, ciasto lub inne
słodkości na urodziny
i różne okazje.

Opcje bez cukru i bez glutenu
również dostępne.

ADRES:

Wrocław,
ul. Komuny Paryskiej 5

LOKAL WEGAŃSKI

GODZINY OTWARCIA:

pon.	11:00-19:00
wt.	11:00-19:00
śr.	11:00-19:00
czw.	11:00-19:00
pt.	11:00-19:00
sob.	12:00-20:00
niedz.	nieczynne

ZAKRES CEN

DESERÓW:

7-13 zł





LISTA LOKALI

LOKALE WEGAŃSKIE

KROWARZYWA	27
NAJADACZE	29
MIHIDERKA	40
WARZYWNIAK	44
WILK SYTY	52
VEGA BAR	56
BEZ LUKRU	66
THE ROOT	68
AHIMSA	75
SORRIR	84
ALTERNATYWY4	94

LOKALE WEGETARIAŃSKIE Z OPCJAMI WEGAŃSKIMI

KALAPIZZA	8
GREEN BUS	31
PIEROGI VEGAN	40
W KONTAKCIE	46
NALANDA	58
VEGELIFE	64
TAJFUN	79
FC CAFFE	86
KALACZAKRA	90

LOKALE Z OPCJAMI WEGETARIAŃSKIMI I WEGAŃSKIMI

VAFFANAPOLI	6
PIZZA PANY	10
MANIA SMAKU	12
IGGY PIZZA	14
OGIEŃ PIZZA	16
GRACIARNIA PIZZA PUB	18
ROCK KITCHEN	23
MAX PREMIUM BURGERS	25
POD 4 PERONEM	33
KEBZ	35
ZZ TOP	37
ZUPA	42
VINYL CAFE	48
DOBRA KARMA	50
POWOLI	54
KASZA I PASZA	60
MANGO MAMA	69
ART OF FOOD	73
PHA THA THAI	77
BEZ PRZESADY	62
BUBBLE WAFFLE CAFE	82
PIEKARNIA ZIARNOO	88
N'ICE CREAM FACTORY	92



Tu, gdzie kończy się nasz przewodnik, prawdopodobnie zaczyna się Twoja podróż po wrocławskich roślinnych restauracjach.

Życzymy Ci, aby była odkrywaniem nowych smaków i miejsc o wyjątkowej atmosferze.

Miejsc, w których jedzenie przygotowuje się z prawdziwą pasją do gotowania, a Ty możesz zjeść danie zgodne ze swoim sumieniem.



Jeśli tworzysz roślinną kuchnię, a nie ma Cię jeszcze w naszym przewodniku - skontaktuj się z nami:

WROCLAW@ROSLINNIEJEMY.ORG

**PRZEWODNIK
WROCŁAW**