

Tilia Garden

Uhlíková stopa
Carbon Footprint

Co je uhlíková stopa?

Uhlíková stopa je celkové množství skleníkových plynů – především oxidu uhličitého (CO_2) – které se uvolňují do atmosféry v důsledku lidské činnosti. Zahrnuje například dopravu, spotřebu energie, výrobu zboží a potravin. K měření uhlíkové stopy využíváme nástroj https://my.foodsteps.earth, díky kterému lépe chápeme, jak naše činy přispívají ke změně klimatu.

Znalost vlastní uhlíkové stopy nám pomáhá činit udržitelnější rozhodnutí, snižovat emise a chránit životní prostředí pro budoucí generace.

What is Carbon Footprint?

A carbon footprint is the total amount of greenhouse gases, mainly carbon dioxide (CO_2), released into the atmosphere as a result of human activities.

This includes things like transportation, energy use, and the production of goods and food.
We measure it with the help of https://my.foodsteps.earth/ to understand how our actions contribute to climate change.
By knowing our carbon footprint, we can make more sustainable choices, reduce emissions, and help protect the environment for future generations.

7050

Káva
Coffee

Espresso 85
Espresso Double 155
Cappuccino 125
Americano 95
Café au lait 125
Espresso Tonic 155

Sypaný čaj Jing
Jing Loose Tea Selection 220

Čerstvý čaj
Fresh Tea 185

Zazvorový | Ginger 0.03 kg CO_2e / serving C
Mátový | Mint 0.01 kg CO_2e / serving C

Voda
Water

Balbín Neperlivá | Still 0.33l 160
Balbín Neperlivá | Still 0.75l 250

Balbín Perlivá | Sparkling 0.33l 160
Balbín Perlivá | Sparkling 0.75l 250

Smoothie Yum Tales v láhvi
Smoothies Yum Tales 0.24l 190

Pomeranč, mango, banán
Orange, Mango, Banana

Banán, ananas, kokos
Banana, Pineapple, Coconut

Jahoda a lesní ovoce
Strawberry, Forest Fruit

Mrkev, banán a meruňka
Carrot, Banana, Apricot

Kiwi, špenát, ananas a jablko
Kiwi, Spinach, Pineapple, Apple

Organic Human
Oraganic Human 0,09l 120

Zázvorový shot | Ginger Shot	160 kJ | 38 kcal
Kurkumový shot | Turmeric Shot	160 kJ | 38 kcal
Ženšenový shot | Ginseng Shot	209 kJ | 50 kcal
Antioxidantový shot | Antioxidant Shot	165 kJ | 39 kcal

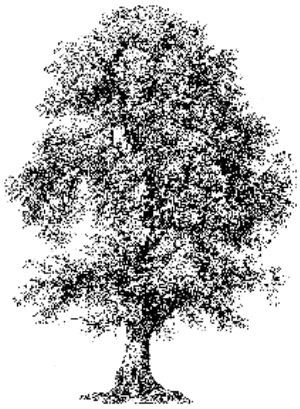
Nutriční doplňky
Nutritional supplements 150

UP Whey Protein

Oříšek v čokoládě, Vanillka | Nut in Chocolate, Vanilla

Podpora růstu a udržení svalové hmoty. Regenerace po výkonu.
Přispívá k udržení zdravých kostí.

Supports muscle growth and maintenance. Aids post-exercise recovery.
Helps maintain healthy bones.



Snídaně
Breakfast

Ovesná kaše, skořice, náš med z úlů na střeše, kompot ze sezónního ovoce Oat Porridge, Cinnamon, Our Rooftop Honey, Seasonal Fruit Compote **(V)** 1.4	175	B 0.57 kg CO_2e 223kcal
Avokádo na žitném chlebu, vejce dle vašeho výběru, chilli olej Smashed Avocado, Egg of Your Choice, Rye Bread, Chili Oil **(V)** 1.1, 3, 7	320	C 0.85 kg CO_2e 444 kcal
Naše domácí granola, místní jogurt, lesní ovoce, med z našich střešních úlů Our Homemade Granola, Local Yoghurt, Berries, Our Rooftop Honey **(V)** 1.4, 7	320	B 0.23 kg CO_2e 295 kcal
Dvě vejce dle vašeho přání, kváskový chléb Two Eggs Any Style, Sourdough Bread **(V)** 1.1, 3, 7	225	D 2.15 kg CO_2e 335 kcal

V - vegetariánské | PB - Rostlinné | GF - bez lepku | DF - bez laktózy
V - Vegetarian | PB - Plant Based | GF - Gluten Free | DF - Dairy Free

Máte-li jakékoli obavy ohledně potravinových alergií, informujte prosím obsluhu před objednáním.
Všechny ceny jsou uvedeny v CZK a zahrnují DPH dle aktuální sazby.
Konečný účet bude u skupin šesti a více osob navýšen o 10% spropitné.

If you have any concerns regarding food allergies, please alert your server prior to ordering.
All prices are listed in CZK and include VAT at the current rate.
10% service charge will be added to the final bill for groups of six guests and above.

Zdravý výběr
Healthy Choice

Domácí salát, bio listové saláty, fíky, pečená dýně, granátové jablko a pomerančový dresink House Salad, Organic Leaf, Figs, Roasted Pumpkin, Pomegranate, Orange Dressing **(PB)** 9, 11	320	A 0.66 kg CO_2e 605kcal
Rybí rillette, křupavá brioška a Kantabrijské ančovičky Fish Rillette, Crispy Brioche, Cantabrico Anchovies 1.1, 3, 4, 7, 10	360	D 2.20 kg CO_2e 395kcal
Burrata s pečenou červenou řepou, kadeřávkem, piemontskými ořechy a krekry Burrata with Roasted Beetroot, Kale, Piedmont nuts, Crackers **(V)** 1.1, 7	420	D 1.84 kg CO_2e 168kcal
Caesar salát, ančovičky, krutony, parmezán Caesar Salad, Anchovies, Croutons, Parmesan Cheese 1.1, 3, 4, 7	350	C 0.79 kg CO_2e 335 kcal
Přidejte kuře Add Chicken	150	
Přidejte krevety Add Prawns 2	190	

Všechna vejce pocházejí z volného chovu a jsou místního původu. Klobásy vyrábí místní řezník. Veškeré ryby mají certifikát udržitelnosti. Používáme převážně místní suroviny.

All eggs are cage free and locally sourced. Sausages are made by local butcher. All fish are sustainable certified. We use mainly locally sourced products.

Limonády od LemonAid
Lemonades by LemonAid BIO 0,33l

Limetka | Lime 120	116 kJ | 27 kcal
Zázvor | Ginder 120	104 kJ / 24 kcal
Pomeranč | Orange 120	125 kJ / 29 kcal
Mučenka | Passion Fruit 120	99 kJ / 23 kcal
Červený pomeranč | Blood Orange 120	125 kJ / 30 kcal

Ledové čaje od True Tea
Iced Tea by True Tea 0,3l

Matcha 120	119 kJ | 28 kcal
Green Tea 120	128 kJ | 30 kcal
Rooibos Green 120	116 kJ | 28 kcal

Vitaminové nápoje After
Vitamine Drinks After 0,33l

Hangover Water 120	85 kJ | 20 kcal
Balance Water 120	132 kJ | 31 kcal