

PROMOCJE STAŁE

Przy zamówieniu
za 20 zł kawa

50%
CENY

11

sałatka gratis !

7

kawa gratis !

50%
OFF

po godzinie 15.00
na wszystko co zostanie.
Obowiązuje na miejscu.



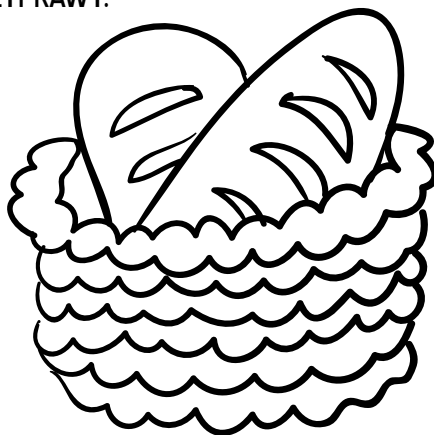
Głodny innych promocji? Sprawdź na naszym facebooku !

NA MIEJSCU SERWUJEMY
kilka dodatkowych smakotyków:
gofry, desery, drożdżówki,
w towarzystwie
pysznej kawy
z ekspresu, herbaty

lub
gorącej
czekolady.



U NAS ZAWSZE WIESZ CO JESZ, NIE MAMY
NIC DO UKRYCIA, ŚWIEŻE KANAPKI, SAŁATKI,
SOCZYSTE WARZYWA KUPOWANE OD
LOKALSÓW, ŚWIEŻY KURCZACZEK, ŚWIEŻE
WYPIEKI, SYCĄCE DODATKI I AROMATYCZNE
PRZYPRAWY.



Witaj we fresh menu

W naszym bistro znajdziesz coś dla siebie - mamy ciekawe
propozycje na śniadanie, lunch i obiad.



Wszystko robimy ze świeżych
składników, kupujemy od
lokalnych dostawców.



Sprawdzamy, żeby było
najwyższej jakości.

STAWIAMY NA ŚWIEŻE !



Mamy opcje
wegetariańskie.

Każdego dnia inna promocja,
sprawdź na co masz dziś ochotę!

-20%
-50%

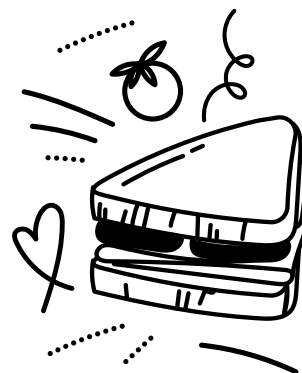
KANAPKI NA ŚNIADANIE

Codziennie rano, możesz dostać u nas kilka rodzajów kanapek:

1. Z szynką, serem, sałatą, papryką i ogórkiem
2. Z salami i jajkiem, sałatą, papryką
3. Z pastą jajeczną, ogórkiem kiszonym i sałatą.
4. Z kurczakiem, papryką, sałatą lodową, sosem jogurtowym.

od
4,00 zł

Pieczywo białe lub pełnoziarniste, świeżutkie warzywa,
sycące dodatki.



fresh menu



511 707 232



ul. Jagiellończyka 13/2,
Mielec



Freshmenu



www.f-menu.pl

Sprawdź menu tutaj :

LUNCH MENU

Kanapki na ciepło, którymi się najesz do syta. Robimy je na własnym pieczywie.

1. ZAPIEKANKI 8,00 zł PONIEDZIAŁEK

- z pieczarkami, serem, ogórkiem kiszonym, pomidorem, marchewką, szczypiorkiem (sos czosnkowy i ketchup)
- z boczkiem, serem, pomidorem, ogórkiem kiszonym, (ketchup i/lub majonez)

2. BAJGLE 9,40 zł WTOREK

- z jajkiem i bekonem (z sałatą, pomidorem i sosem z kolendry)
- 3 sery (sery blue, mozzarella i grana padane, sałata, pomidor, oliwki, sos jogurtowy)

3. HOT DOGI 9,40 zł ŚRODA

- Chicago Style Hot Dog (frankfurterka, pomidor, relish ogórkowy, ogórek kiszony, szczypiorek, musztarda, ketchup lub sos czosnkowy)
- Wedzi Dog (kiebaska sojowa, ogórek kiszony, pomidor, relish ogórkowy, szczypiorek, musztarda, ketchup lub sos czosnkowy)

4. BURGERY 9,40 zł CZWARTEK

- Chickenburger (chrupiący filet z kurczaka, plaster sera, sałata, pomidor, korniszon, cebulka zasmażana, sos z kolendry)
- Burger z buraka, ciecierzycy i płatków owsianych z sałatą i karmelizowaną czerwoną cebulą (do tego sałata, pomidor, ogórek kiszony, sos z kolendry)

4. PANINI 9,40 zł PIĄTEK

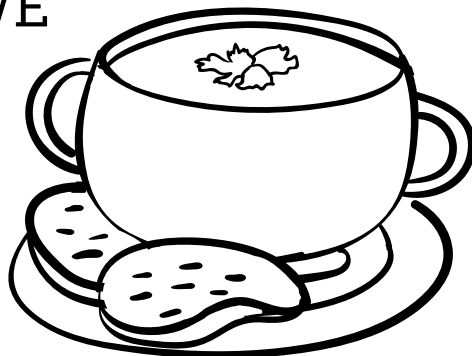
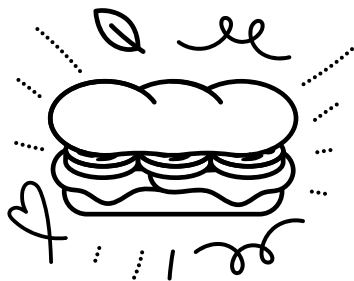
- z mozzarellą, pomidorami i czarnymi oliwkami, kukurydzą, oliwą z ziołami
- z grillowanym kurczakiem, pomidorem, sałatą, cebulą, oliwą z ziołami

ZESTAWY OBIADOWE

DLA DOROSŁEGO 17,00 zł
(zupa 5 zł – drugie 12 zł)

DLA DZIECKA 12,00 zł
(zupa 4 zł - drugie 8 zł)

CODZIENNIE GOTUJEMY
INNĄ ZUPĘ I DRUGIE DANIE.



SAŁATKI:

ŚREDNIA (500 ml) DUŻA (750 ml)

Z KURCZAKIEM:

1. Kurak

(grillowany kurczak, ogórek, papryka czerwona, kukurydza, cebulka czerwona, sałata lodowa, sos musztardowy)

10,00 zł 14,00 zł

2. Cezar Fit

(kurczak grillowany, ser blue, oliwki, mix sałat, sos musztardowy)

11,00 zł 15,00 zł

Z RYBKĄ:

3. Tokyo Salad

(tuńczyk, jajko, ogórek, pomidor, mix sałat, cebulka czerwona, sos musztardowy)

11,00 zł 16,00 zł

4. Tuńczyk

(tuńczyk, makaron pełnoziarnisty, oliwki, pomidor, rukola, ogórek kiszony, mix sałat, cebulka, sos balsamiczny)

11,00 zł 16,00 zł

WEGETARIAŃSKIE:

5. Włoska

(mozzarella, makaron pełnoziarnisty, pomidor, pestki słonecznika, kietki mix sałat, sos pesto)

11,00 zł 16,00 zł

6. Grecka

(ser typu feta, pomidor, oliwki czarne, ogórek, cebulka czerwona, mix sałat, oliwa, mieszanka ziół)

10,00 zł 14,00 zł



Wszystkie sosy do sałatek robimy na miejscu. Z własnych receptur.

SOKI ŚWIEŻE WYCISKANE KAŻDEGO DNIA

Soki, które wyciskamy mają zachowane wszystkie składniki odżywcze i witaminy, gdyż są przeciskane przez wyciskarkę wolnoobrotową. Związki nie utleniają się tak jak przy sokowirówce, gdyż nie wytwarza się wysoka temperatura.

	(300 ml)
1. Burak/marchew /jabłko	5,00 zł
2. Pomarańczowy 100%	9,00 zł
3. Pomarańcza/marchew/jabłko	8,00 zł
4. Pomarańcza/ananas lub kiwi/szpinak	9,00 zł
5. Marchewkowy lub marchewka/jabłko	5,00 zł

NALEŚNIKI w 3 rodzajach

9,00 zł
2 sztuki

1. Ze szpinakiem (ser feta, szpinak, ser mozzarella, przyprawy)
2. Meksykański (grillowany kurczak, papryka czerwona, fasola, kukurydza, przecier pomidorowy, przyprawy)
3. Na słodko z dżemem i owocami.

