



Zdrowe SAŁATY



Drobiowa wątróbka z karmelizowanymi wiśniami 24 zł
(miks świeżych sałat, karmelizowane wiśnie z cebulką, wątróbka drobiowa)

Polędwiczki na grillowanych warzywach 25 zł
(miks świeżych sałat, grillowane warzywa, polędwiczki wieprzowe, sos balsamiczny)

Jesienna kaczką 26 zł
(miks świeżych sałat, pomarańcza, karmelizowane jabłko, żurawina, warzywa, soczysta pierś z kaczki na czerwonym winie)

Tuńczyk prosto z morza wyłowiony 24 zł
(miks świeżych sałat, tuńczyk w kawałkach, papryka, pomidorki cherry, ogórek, cebulka czerwona, czarne oliwki, jajo na półmiękkko)

Grecka wyprawa 22 zł
(miks świeżych sałat, ogórek zielony, pomidorki cherry, czerwona cebula, czarne oliwki, kawał słonego sera)

Indyk w słodko-ostrej marynacie z awokado 25 zł
(miks świeżych sałat, grillowania papryka i pomidorki, pomarańcza, awokado, indyk w sosie miodowo-musztardowym, sezam)

Łosoś na zielonych sałatach 26 zł
(miks świeżych sałat, grillowanie pieczarki i pomidorki, słony ser, cebulka czerwona, jajo, grillowany łosoś)

Ciepły camembert 25 zł
(miks świeżych sałat, burak marynowany, ser camembert na ciepło, karmelizowana gruszka, orzechy włoskie)

Krewetki śródziemnomorskie z pietruchą 28 zł
(miks świeżych sałat, rukola, pomidorki cherry, czarne oliwki, cebulka czerwona, krewetki tygrysy na maśle, świeża pietruszka)

Duszone warzywa z kurczakiem, ciecierzycą i awokado 25 zł
(miks świeżych sałat, duszone: papryka, pomidorki cherry, pieczarki, cebula, ciecierzycy, awokado, pierś z kurczaka)

Młode kurczę z suszonymi pomidorami i parmezanem 25 zł
(miks świeżych sałat, suszone pomidory, cebulka czerwona, pierś z kurczaka, prażone pestki dyni, chips z szynki długodojrzejawącej, ser dojrzewający, chlebowe grzanki)

Wegańska misa warzyw 23 zł
(miks świeżych sałat, duszone warzywa: papryka, cukinia, pieczarki, pomidorki, czerwona cebula, ciecierzycy, zielona soja, pestki dyni)

Wszystkie mięsa i ryby przygotowujemy bez tłuszczu, w sous vide.

Pożywne ZUPY

zapytaj o zupę dnia - 8 zł

(krem z: cebuli, świeżych warzyw, brokuły, cukinii, dyni, marchwi, białych warzyw, zielonych warzyw, słodkiego buraka)

Wszystkie nasze zupy przygotowujemy wyłącznie ze świeżych warzyw.
Nie stosujemy żadnych zagęszczaczy i ulepszaczy smaku.
Zupy doprawiamy wyłącznie naturalnymi ziołami.



Nasze dania przygotowujemy
w 100% ze świeżych produktów

NIE stosujemy żadnych konserwantów i ulepszaczy!

Każde danie można zamówić na wynos lub z dowozem.

Dowozimy codziennie w godz. 11:00 - 18:00



Przepyszne MAKARONY



Napoli 17 zł
(sos pomidorowy, cebula, świeże zioła)

Bolognese 21 zł
(sos pomidorowy, mięso wołowo-wieprzowe, marchewka, pietruszka czerwona, cebula, świeże zioła)

Carbonara 20 zł
(śmietana, bekon, jajka, cebula, świeże zioła)

Agljo olio 17 zł
(oliwa, czosnek, chili, świeża pietruszka)

Z szynką dojrzewającą i rukolą 20 zł
(sos pomidorowy, szynka długodojrzejawąca, pomidorki cherry, świeże zioła, rukola)

Wybierz swój makaron:
spaghetti: pełnoziarniste lub durum
tagliatelle
penne
ryżowy (bezglutenowy) – dopłata 3 zł

Kurczak ze szpinakiem 20 zł
(śmietana, gorgonzola, kurczak, szpinak, czosnek, świeże zioła)

Łosoś ze szpinakiem 24 zł
(śmietana, gorgonzola, łosoś, szpinak, czosnek, świeże zioła)

Grzybowy 21 zł
(śmietana, sos sojowy, podgrzybki, cebula, świeże zioła)

Z tuńczykiem i świeżym szpinakiem 22 zł
(kawałki tuńczyka, pomidorki koktajlowe, świeży szpinak, czosnek, cebula, oliwa)

Czarne tagliatelle z krewetkami tygrysimi 28 zł
(sos pomidorowy lub oliwa, krewetki tygrysy (6 szt.), czosnek, oliwa, świeża pietruszka)

Wybierz dodatek - 3 zł
• orzechy włoskie
• oliwki
• suszone pomidory
• rukola



Sycące KASZE



Pierś z kurczaka 24 zł, kasza pęczak z zieloną soją, pieczona ciecierzycy, słony ser, cebula, awokado, pestki dyni

Zielona soczewica 24 zł, kasza pęczak, groszek cukrowy, jajo sadzone, awokado, pomidor pieczony w świeżych ziołach, kielki

Pieczona ciecierzycy w sosie pomidorowym 24 zł, świeży szpinak duszony, słony ser, jajo sadzone, awokado, ogórek zielony, kielki, pestki dyni

Łosoś z grilla 26 zł, kasza burgul z zieloną soją, groszek cukrowy, pomidor pieczony w świeżych ziołach, ogórek zielony, kielki

Indyk w miodowej zalewie 25 zł, kasza burgul, groszek cukrowy, burak marynowany, pieczone pomidorki cherry, orzechy włoskie, sezam



Tylko najwyższej jakości drób, ryby i warzywa
od sprawdzonych dostawców



Dzień dobry! ŚNIADANIA

- Śniadania serwujemy codziennie od 7.00-11.00
- Świeże koktajle i soki
- Potrawy wegetariańskie
- Dania FIT
- Kawa lub herbata GRATIS!

TRADYCYJNIE

Omlet z wędzonym łososiem, szpinakiem, fetą, pomidorkami cherry, rukolą i pieczywem pełnoziarnistym **18 zł**

Jajecznica z 3 jaj na boczku, sałaty, warzywa, pieczywo pełnoziarniste **15 zł**

Frankfurterki, 2 jaja sadzone, grillowane pieczarki, pomidor, sałaty, pieczywo pełnoziarniste **17 zł**

Owsianka z karmelizowanym jabłkiem, owocami i orzechami włoskimi **14 zł**

Naleśniki orkiszowe z białym twarogiem i owocami (2 szt) **16 zł**

Pełnoziarnisty tost **12 zł**

- z szynką, jajem, pomidorem, szczypiorem, chedarem i sałatą
- z łososiem wędzonym, twarogiem, jajem i rukolą
- z kurczakiem, pomidorem, pieczarkami, czerwoną cebulką, chedarem i sałatą
- z awokado, jajem sadzonym, szynką długodojrzewającą i rukolą

Do każdego tostów sos do wyboru

SHAKSHUKA

Shakshouka, to potrawa pochodzenia tunezyjskiego popularna w Libii, Tunezji, Maroku, Egipcie oraz Izraelu, składająca się z pomidorów, papryki i cebuli przyprawionych kuminem, w której gotuje się jajka na patelni, przed podaniem posypuje się ją świeżą kolendrą. Zazwyczaj danie to jada się na śniadania, ale ze względu na to, że jest niezwykle zdrowa i sycąca, można ją również jadać na obiad i kolację.

Tradycyjna **17 zł**
(pomidory, jaja, słony marynowany ser, kapary, bazylia, czosnek, cebula)

Z boczkiem **19 zł**
(pomidory ze śmietaną, boczek, pieczarki, jaja, czosnek, cebula, szczypiorek)

Paprykowa z pieczoną ciecierzycą **18 zł**
(pomidory, papryka, pieczona ciecierzycą, czarne oliwki, jaja, czosnek, cebula, rukola, kolendra)

Zielona **18 zł**
(szpinak baby, cukinia, młoda zielona soja, grillowany ser, jaja, czosnek, natka świeżej pietruszki)

Chorizo **19 zł**
(pomidory, papryka, kielbasa chorizo, zielona papryka jalapeno, słony ser, jaja, cebula, czosnek)

Do każdej shakshouki podajemy pieczywo.

SOK bar

	250 ml	400 ml
marchew	9 zł	14 zł
burak	9 zł	14 zł
grapefruit	10 zł	15 zł
pomarańcza	11 zł	16 zł
jabłko	9 zł	14 zł
mix 2 smaki	10 zł	15 zł

KOKTAJL bar

- jabłko, pietruszka, jarmuż, seler naciowy
- pomarańcza, świeży szpinak, seler naciowy
- grapefruit, jabłko, świeży szpinak, jarmuż **14 zł**
- banan, awokado, jabłko, świeży szpinak, cytryna
- pomarańcza, banan, mięta, jarmuż

ciepłe NAPOJE

herbata	5 zł
herbata z cytryną i pomarańczą	6 zł
herbata zimowa	12 zł
espresso	6 zł
kawa biała	7 zł
kawa czarna	6 zł
cappuccino	9 zł
cafe latte	9 zł
gorąca czekolada	10 zł
cafe latte	9 zł
gorąca czekolada	10 zł

ziemne NAPOJE

coca-cola, coca-cola zero, fanta, sprite	0,25 l	5 zł
kinley tonic	0,25 l	5 zł
kropla Beskidu	0,33 l	4 zł
	0,75 l	6 zł
Kropla Delice	0,33 l	4 zł
	0,75 l	6 zł
Fuzetea	0,25 l	5 zł
Cappy	0,25 l	5 zł

ALKOHOL

WINO BIAŁE/CZERWONE	150 ml	12 zł
karafka	250 ml	16 zł
karafka	500 ml	30 zł
AROMATYCZNE GRZANE WINO (oferta sezonowa)	300 ml	15 zł
SANGRIA Z POMARAŃCZAMI (oferta sezonowa)	400 ml	12 zł
	1,5 l (dzban)	30 zł

PIWO - zapytaj obsług, mamy duży wybór!



Nasze dania przygotowujemy w 100% ze świeżych produktów

NIE stosujemy żadnych konserwantów i ulepszaczy!

Każde danie można zamówić na wynos lub z dowozem.

Dowozimy codziennie w godz. 11:00 - 18:00



Tylko najwyższej jakości drób, ryby i warzywa od sprawdzonych dostawców