



Śniadania

Tortilla €8.00

Tortilla z batata, pikantna czarna fasola, awokado, sos pomidorowy, papryczki jalapeno, 2 jajka (gluten, jaja)

Łosoś €8.50

Wędzony łosoś, szpinak, sos holenderski, świeża sałata, 2 jajka, domowe pieczywo (gluten, jaja, nabiał, ryby)

Bekon €8.00

Bekon, awokado, pomidorki koktajlowe, świeża sałata, 2 jajka, domowe pieczywo (gluten, jaja)

Shakshouka €8.50

Bogaty w składniki sos pomidorowy, 3 jajka, pita (gluten, jaja, nabiał)

Amerykańskie naleśniki €7.50

Grube naleśniki z mąki owsianej i banana, masło orzechowe, jogurt grecki, miód i owoce suszone (gluten, jaja, nabiał, orzechy)

Pasta z awokado €8.50

Tost z pastą z awokado, serek wiejski, ogórek, pomidor, rzodkiewka i płatki chilli (gluten, nabiał)

Bajgiel €8.00

Kremowy serek z wędzonym łososiem, sałata
lub

Bekon z awokado, sałata (gluten, jaja, nabiał, ryby)

Smoothie bowl €7.50

Owsianka, nasiona, świeże owoce (gluten, orzechy)

Wielkość porcji
awokado zależy
od ceny
rynkowej

Lunch/Sałatki

●Sałatka "Superfood" €9.50

komosa ryżowa, grillowany brokuł, pomidorki koktajlowe, ogórek, kanaryjski kozi ser, jagody goji, nasiona (nabiał, orzechy)

●Sałatka "meksykańska" €9.50

mieszanka fasoli, pieczone bataty, mini kukurydza, awokado, papryka, jalapenos, kolendra, sałata

●Makaron pełnoziarnisty €9.50

pieczone warzywa, zielone pesto, parmezan, świeża bazylia, chilli (gluten, jaja, nabiał, orzechy)

●Make it hot €10.50

smażony ryż lub quinoa, miks warzyw, rzodkiewka, ogórek i sałatka z cebulki dymki

●Poke bowl - miska tygodnia €11.00

(soja, ryby, orzechy)

●Satay z dynią faszerowaną

z ciecierzycą i kokosem (orzechy) €10.50

●Pulpeciki – po włosku / meksykańsku €5.00

●Kurczak – lekko doprawione / pikantne €5.00

●Łosoś – cytryna i pieprz (ryby) €6.50

●Kiełbasa Chorizo - grillowana €4.00

●Tofu – orientalny / satay (soja/orzechy) €4.00

●Cukinia – z parmezanem i chilli (nabiał) €4.00

●Tacos – kurczak po meksykańsku, surówka z ananasa, papryczki jalapeno (gluten) €6.00

●Bataty – w kawałkach €4.00

Chcesz
więcej
białka?

Koktajle

po €5.00 (400 ml)



Orzechowy raj

banan, masło orzechowe, mleko migdałowe,
cynamon i jogurt grecki (nabiał, nasiona)

Zielone marzenie

banan, szpinak, kiwi, matcha*, mango, limonka

Wschód słońca

banan, truskawki, pomarańcza, nasiona chia

Energetyk

banan, owoce leśne, mango, gruszka

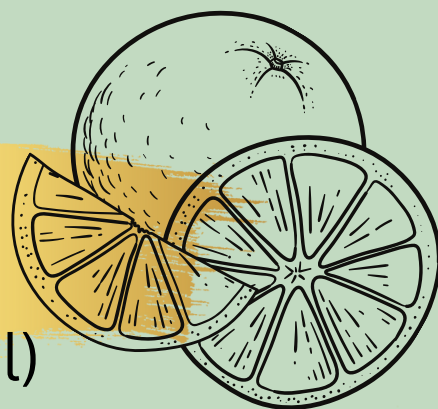
Masz ochotę na inny smak?

Stróż własną mieszankę!

*matcha - sproszkowane liście zielonej herbaty
z ogromną ilością prozdrowotnych antyoksydantów!

Świeże soki

(400 ml)



Wybierz owoce i warzywa, wyciskane prosto do szklanki,
aby uzyskać idealną dawkę energii i witamin

•Sok z pomarańczy €4.50

•Sok z owoców / warzyw €5.00



Kawy Herbaty

Piwo lane

Victoria - duże €2.50

Victoria - małe €1.50

Piwa butelkowe

Corona €3.00

Strongbow €3.00

Victoria 0,0 % €3.00

Victoria limon €3.00

Wina

Sangria - 1l €14.00

Sangria - 0.5l €7.00

Wino domowe - kieliszek €3.50

Inne wina? Poproś o listę win



Napoje

Espresso €1.50

Podwójne Espresso €2.00

Cortado €2.00

Biała kawa €2.20

Americano €2.00

Cappuccino €2.50

Latte €2.50

Herbata €1.50

Matcha* €2.50

Kawa z likierem €6.00

Barraquito €4.50

Carajillo €3.80



Specjał
kanaryjski
Spróbuj!!!



Alkohole

Sprite €2.50

Pepsi / Pepsi Zero €2.50

Fanta Orange / Lemon €2.50

Woda niegazowana €2.00

Woda gazowana €2.00