



WIESZ CO  
JESZ

NA ~~TE~~ ONE  
DODATKAMI!

## KIM JESTEŚMY?

**Jesteśmy** dwójką przyjaciół z odwiecznym zamiłowaniem i pasją do gotowania. Wiemy jak ważne są wartościowe posiłki dla naszego organizmu, by w pełni zaspokoić zapotrzebowanie na witaminy, białko czy związki mineralne.

W dzisiejszej erze „śmieciowego” jedzenia, fast food'ów i gotowania instant postanowiliśmy sprostać wyzwaniu przed jakim postawiły nasze społeczeństwo dzisiejsze czasy i dostarczyć codziennie zdrowe, pełnowartościowe i świeże posiłki do Waszych miejsc pracy, domów, na imprezy okolicznościowe, czy wszędzie tam, gdzie ich potrzebujecie.

Z Nami Wiesz Co Jesz! :)



facebook /  
WieszCoJeszPL

wieszcojeszpl@gmail.com



667 477 007  
884 730 800

  
WIESZ CO  
JESZ

NA ~~ITZ~~ ONE  
DODATKAMI!

## MENU

### KANAPKI

**Jajko w majonezie** (bagietka pełnoziarnista, ser Mazdamer, sałata masłowa, rzodkiewka, jajko, szczypiorek, majonez domowy) • 5,50


**Grillowane warzywa** (bagietka pełnoziarnista, grillowane warzywa (papryka, cukinia, pieczarka, cebula), sałata, ser Feta, winegret balsamiczny, masło) • 6,00


**Dwa sery** (bagietka pełnoziarnista/Ciabatta, sałata, ser Capri, ser Camembert, winogrono, powidła truskawkowe) • 6,00

**Twarożek** (bagietka pełnoziarnista, twaróg, śmietana, mleko, szczypiorek, rzodkiewka, pomidor) • 6,00

### KANAPKI

**Kurczak miodowo-musztardowy** (bagietka pełnoziarnista, rukola grillowany kurczak z nutą cytrynową, ogórek zielony, suszone pomidory, sos miodowo-musztardowy, masło) • 6,50


**Kurczak na Hawajach**  (bagietka pełnoziarnista, ser Cheddar, kurczak sous vide, grillowany ananas, marynowany ogórek z sezamem i chilli, sałata, sos curry) • 6,50

**Kurczak ITALIANA**  (bagietka pełnoziarnista, kurczak sous vide, rukola, pomidor sycylijski, ser Mozarella, pesto bazyliowe, winegret balsamiczny) • 6,50

**Indyk z chipsami z buraka** (bagietka pełnoziarnista, polędwica z indyka, chipsy buraczane z rozmarynem, serek topiony, sałata, czerwona cebula) • 6,00

**Paszтет z żurawiną** (bagietka pełnoziarnista, paszтет z indyka, żurawina, ogórek zielony, sałata, masło) • 5,50

**Paszтет z ogórkiem kiszonym** (bagietka pełnoziarnista, sałata, paszтет z indyka, ogórek kiszony, sos tatarski, masło) • 5,50

**Kurczak Amigo**  (bagietka pełnoziarnista, kurczak sous vide, ser Cheddar, miodowe pickle, kukurydza, czerwona cebula, Salsa Mexicana) • 6,50

WIESZ CO  
JESZ

NA ~~TE~~ ONE  
DODATKAMI!

## MENU

### KANAPKI



**Kurczak Teryaki** (kurczak Teryaki, grillowana papryka, ogórek zielony, szczypiorek, ser Parmezan, sałata, masło) • 6,50

**Kurczak z Jalapeno** (kurczak sous vide, ser Mazdamer, świeży ogórek, cebula czerwona, papryczki Jalapeno, sos jogurtowy) • 6,50

**Gyros łagodny** (gyros z kurczaka, ogórek konserwowy, papryka konserwowa, kapusta pekińska, sos słodko kwaśny) • 6,50

**Gyros pikantny** (gyros z kurczaka, ogórek konserwowy, papryka konserwowa, kapusta pekińska, sos pikantny z sambalem) • 6,50

### KANAPKI



**Jajecznicą z boczkiem** (bagietka pełnoziarnista, jajko, boczek, pomidor polski, masło) • 6,00

**Jajko w majonezie z bekonem** (bagietka pełnoziarnista/Ciabatta, ser Mazdamer, sałata masłowa, rzodkiewka, jajko, szczypiorek, bekon, majonez domowy) • 6,50

**Szynka Madziarów** (szynka pieczona, ser Mazdamer, papryka konserwowa, szczypiorek, sos Madziarów z sambalem) • 6,00

**Salami z papryką i szpinakiem** (bagietka pełnoziarnista, salami, szpinak świeży, pasta z czerwonej papryki(masło, czosnek, czerwona papryka, zioła)) • 5,50

### KANAPKI



**Wołowina Mexico** (bagietka pełnoziarnista, wołowina, kukurydza, czerwona fasola, salsa piri piri, masło) • 6,50

WIESZ CO  
JESZ

NA ~~TE~~ ONE  
DODATKAMI!

# MENU

## SAŁATKI

**Gyros** (kapusta pekińska, gyros z kurczaka, ogórek konserwowy, kukurydza, sos słodko-kwaśny) • 7,50

**Kurczak, czerwony ryż i pomarańcza** (kurczak sous vide, czerwony ryż, seler naciowy, pomarańcza, czerwona cebula, dressing pomarańczowy) • 7,50

**Brokułowa z jajkiem** (mix sałat, blanszowane brokuły, jajko, rzodkiewka, rukola, pestki dyni, sos jogurtowy) • 8,00

**Grecka** 🇬🇷 (sałata: lodowa, fryzyjska, rzymska, cykoria radicchio, oliwki, pomidor, ser Feta, czerwona cebula, sos winegret) • 7,50

**Sałatka z serem Brie i kurczakiem** (sałata lodowa, sałata fryzyjska, sałata rzymska, Cykoria radicchio, roszponka, kurczak sous vide, jabłko, seler naciowy, winogrono, ser Brie, orzechy, sos miodowo-musztardowy) • 8,00

**Sałatka z pieczonym kalafior, ciecierzycą i sosem Tahini** (sałata lodowa, sałata fryzyjska, sałata rzymska, Cykoria radicchio, pieczony kalafior, ciecierzycą, rukola, szpinak, dressing tahini (sok z cytryny, pasta sezamowa, sól), prażone migdały) • 8,00

**Sałatka z pieczonym kurczakiem, papryką i grzankami** (sałata lodowa, sałata fryzyjska, sałata rzymska, Cykoria radicchio, oliwki, pomidor, czerwona i żółta papryka, pieczony kurczak, grzanki, sos Winegret) • 8,00

**Sałatka z pieczonymi marchewkami** (sałata lodowa, sałata fryzyjska, sałata rzymska, Cykoria radicchio, pieczona marchew w miodzie, oliwki, ser Feta, kasza pęczak, sos balsamiczny) • 7,50

WIESZ CO  
JESZ

NA TEŻ ONE  
DODATKAMI!

# MENU

## DESERY

6,00

Mus z gorzkiej czekolady z porzeczką

Kawa z malinami (mus espresso / biała czekolada /  
krem mascarpone / sos malinowy)

Chałwa (mus chałwowy / krem angielski z mleczną czekoladą / konfitura wiśniowa /  
ziemia czekoladowa)

Mus z białej czekolady z żelką malinową i kakao

Bueno (mleczno-orzechowy krem z herbatnikami i batonikiem)

Sernik gotowany waniliowy (masa ciasteczkowa / waniliowy sernik gotowany /  
polewa z mlecznej czekolady)

Sernik gotowany czekoladowy (masa ciasteczkowa / czekoladowy sernik gotowany /  
polewa z białej czekolady)

Szarlotka z cynamonem i bitą śmietaną

Owocowe tiramisu ( biszkopty / sok pomarańczowy / owoce wiśni / krem mascarpone)

Straciatella (masa ciasteczkowa / krem straciatella z belgijską czekoladą / wiśnia)

## JOGURTY

6,50

Brzoskwinia z chia (jogurt naturalny, brzoskwinia, nasiona chia, miód, musli)

Banan / wiśnia z chia (jogurt naturalny, sos wiśniowy, banan,  
nasiona chia, musli tropikalne)

Gruszka / owoce leśne (jogurt naturalny, sos owoce leśne, banan,  
nasiona chia, czekoladowe crunchy)

Owoce tropikalne (jogurt naturalny, ananas, guawa, papaja,  
nasiona chia, czekoladowe crunchy)

  
WIESZ CO  
JESZ

NA ~~TE~~ ONE  
DODATKAMI!

## MENU

### NALEŚNIKI


#### Na słodko (3szt.):


- krem kakaowo-orzechowy / banan
- mascarpone / truskawka
- mascarpone / brzoskwinia
- mascarpone / sliwka
- mascarpone / wisnia
- twaróg / cukier / cynamon
- OREO (sos waniliowy / ciasteczka Oreo / sos truskawkowy / borówki amerykańskie)
- szarlotka (prazone jabłka / cynamon / sos waniliowy)


#### Wytrawne (3 szt.):


- szpinak z twarogiem
- z mięsem i sosem pomidorowym
- z kurczakiem, rukolą i pomidorkami koktajlowymi
- bolonskie

### TORTILLE

**Tortilla miodowo-musztardowa** (tortilla pszenna, stripsy z kurczaka, kapusta pekińska, pomidor, ser Cheddar, rukola, bekon, sos miodowo-musztardowy) 

**Tortilla klasyczna FIT** (tortilla pszenna, pierś z kurczaka sous vide, kapusta pekińska, pomidor, ogórek zielony, ser Cheddar, roszponka, sos jogurtowo-ziołowy) 

**Tortilla BBQ** (tortilla pszenna, stripsy z kurczaka, kapusta pekińska, ser Cheddar, kukurydza, czerwona cebula, cebulka prazona, domowy lekko pikantny sos BBQ) 

**Tortilla Tajska** (tortilla pszenna, kapusta pekińska, gyros z kurczaka, pasta Satay z orzeszków, czerwona cebula, kukurydza, papryczka Jalapeno, szczypiorek, sos słodko kwaśny) 

WIESZ CO  
JIESZ

NA ~~TE~~ ONE  
DODATKAMI!

## MENU

### NOWOŚCI

**Mango Chicken** (bagietka pełnoziarnista, kurczak sous vide z trawą cytrynową, rukola, ser Cheddar, chutney mango i Jalapeno, szczypiorek, biały sezam) • 6,50

**Kurczak Teryaki** (bagietka pełnoziarnista, kurczak Teryaki, grillowana papryka, ogórek zielony, szczypiorek, Parmezan, sałata, masło) • 6,50

**Jajko z szynka i wedzona musztarda** (bagietka pełnoziarnista, jajko, szynka, ser Mazdamer, szczypiorek, wedzona musztarda) • 6,00

### SŁOICZKI • 6,00

-Mus z gorzkiej czekolady z porzeczką

-Biała czekolada z malinami

-Sernik na zimno

-Sernik gotowany wg. przepisu Pani Marioli

-Mus borówkowy z kokosem

### LUNCHE / OBIADY

Codziennie nowe, pyszne  
dania i porcje lunchowe  
na naszym Facebook'u! :)

• 11,00

• 12,00

• 13,00





# MENU

## DESERY

6.00

Mus z gorzkiej czekolady z porzeczką

Kawa z malinami (mus espresso / biała czekolada / krem mascarpone / sos malinowy)

Chałwa (mus chałwowy / krem angielski z mleczną czekoladą / konfitura wiśniowa / ziemia czekoladowa)

Mus z białej czekolady z żelką malinową i kakao

Bueno (mleczno-orzechowy krem z herbatnikami i batonikiem)

Sernik gotowany waniliowy (masa ciasteczkowa / waniliowy sernik gotowany / polewa z mlecznej czekolady)

Sernik gotowany czekoladowy (masa ciasteczkowa / czekoladowy sernik gotowany / polewa z białej czekolady)

Szarlotka z cynamonem i bitą śmietaną

Owocowe tiramisu (biszkoty / sok pomarańczowy / owoce wiśni / krem mascarpone)

Straciatella (masa ciasteczkowa / krem straciatella z belgijską czekoladą / wiśnia)

## JOGURTY

6.00

Brzoskwinia z chia (jogurt naturalny, brzoskwinia, nasiona chia, miód, musli)

Banan / wiśnia z chia (jogurt naturalny, sos wiśniowy, banan, nasiona chia, musli tropikalne)

Gruszka / owoce leśne (jogurt naturalny, sos owoce leśne, banan, nasiona chia, czekoladowe crunchy)

Owoce tropikalne (jogurt naturalny, ananas, guawa, papaja, nasiona chia, czekoladowe crunchy)