

**POBUDKA!**  
**P!**



**NASZE MENU**  
**OBIADOWE**  
**7-10 KWIETNIA**

CO OZNACZAJĄ  
NASZE KOLORY:

- dania mięsne
- dania rybne
- dania vege/vegan



**WTOREK 7 KWIETNIA**

cena w zł

<span style="color: orange;">●</span> KOTLET MIELONY Z PUREE ZIEMNIACZANYM I BURAKAMI ZASMAŻANYMI	21,90
<span style="color: orange;">●</span> BITKI WIEPRZOWE W SOSIE WŁASNYM Z ZIEMNIAKAMI ORAZ SURÓWKĄ Z OGÓRKA KISZONEGO / PROTEIN / BEZ LAKTOZY	23,90
<span style="color: orange;">●</span> WIEPRZOWINA PO TAJSKU Z WARZYWAMI I MAKARONEM RYŻOWYM / PROTEIN	22,90
<span style="color: orange;">●</span> PIERŚ Z KURCZAKA W SOSIE CHRZANOWO-KOPERKOWYM Z KASZĄ PERŁOWĄ I SURÓWKĄ	24,90
<span style="color: orange;">●</span> KURCZAK W SOSIE DIAVOLA Z ZIEMNIAKAMI OPIEKANYMI I SURÓWKĄ	22,90
<span style="color: green;">●</span> KOPYTKA W SOSIE Z SUSZONYCH POMIDORÓW / VEGE	20,90
<span style="color: green;">●</span> MAKARON UDON W SOSIE CURRY Z KALAFIEM I WARZYWAMI / VEGAN / OSTRE / FIT	20,90
<span style="color: orange;">●</span> ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM	12,90
<span style="color: green;">●</span> ZUPA KREM Z WARZYW / VEGAN	10,90



W TYM TYGODNIU POLECAMY

**ŚRODA**

KURCZAK BUFFALO Z TALARKAMI ZIEMNIACZANYMI Z SURÓWKĄ I SOSEM ZIOŁOWYM

**ŚRODA 8 KWIETNIA**

cena w zł

<span style="color: cyan;">●</span> RIGATONI SICILIANO E TONNO / BEZ LAKTOZY	24,90
<span style="color: orange;">●</span> ROLADA WIEPRZOWA W SOSIE POROWYM Z ZIEMNIAKAMI OPIEKANYMI I SURÓWKĄ	21,90
<span style="color: orange;">●</span> PULPETY Z DZIKA W SOSIE BOROWIKOWYM Z KASZĄ GRYCZANĄ I SURÓWKĄ Z BURAKA I JABŁKA / PROTEIN / DZIKA KLASYKA / NOWOŚĆ	29,90
<span style="color: orange;">●</span> KURCZAK BUFFALO Z TALARKAMI ZIEMNIACZANYMI Z SURÓWKĄ I SOSEM ZIOŁOWYM	24,90
<span style="color: orange;">●</span> PIERŚ Z KURCZAKA W SOSIE Z SUSZONYCH POMIDORÓW Z KLUSKAMI ŚLĄSKIMI I SURÓWKĄ / PROTEIN / NOWOŚĆ	24,90
<span style="color: orange;">●</span> KURCZAK W PIĘCIU SMAKACH Z RYŻEM I MARCHEWKĄ BABY / PROTEIN / BEZ LAKTOZY	22,90
<span style="color: green;">●</span> PIEROGI Z BURAKIEM I TWAROGIEM / VEGE	21,90
<span style="color: green;">●</span> GRILLOWANY SER HALLOUMI Z SOSEM POMIDOROWO-WARZYWNYM I KASZĄ BULGUR Z MAKARONEM Z VERMICELLI / VEGE / FIT	23,90
<span style="color: green;">●</span> CIECIERZYCA PO TAJSKU Z WARZYWAMI I MAKARONEM RYŻOWYM / VEGAN / OSTRE / FIT	21,90
<span style="color: orange;">●</span> ZUPA GOŁĄBKOWA / BEZ LAKTOZY	13,90
<span style="color: green;">●</span> ZUPA OGÓRKOWA / VEGE	11,90
<span style="color: green;">●</span> ZUPA KREM Z GROCHU / VEGAN	10,90

## CZWARTEK 9 KWIETNIA

cena w zł

● KARTACZE Z MIĘSEM, CEBULĄ ZASMAŻANĄ I SURÓWKĄ	22,90
● SCHAB WIEPRZOWY W SOSIE PIECZARKOWYM Z KOPYTKAMI I SURÓWKĄ Z OGÓRKA KISZONEGO / PROTEIN	23,90
● ROLADA ŚLĄSKA W SOSIE PIECZENIOWYM Z KASZĄ GRYCZANĄ I SURÓWKĄ	24,90
● KOTLET DE VOLAILLE Z ZIEMNIAKAMI I SURÓWKĄ	22,90
● PENNE Z PIERSIĄ KURCZAKA W SOSIE ŚMIETANOWYM Z BOCZNIAKAMI	23,90
● PANIEROWANA PIERŚ Z KURCZAKA Z PUREE ZIEMNIACZANYM I SURÓWKĄ	24,90
● GNOCCHI W SOSIE SZPINAKOWYM / VEGE / SEZON NA...	20,90
● KOTLETY Z KALAFIORA Z RYŻEM I ŚWIEŻYMI WARZYWAMI / VEGE / BEZ LAKTOZY	20,90
● CHOW-MEIN PO AZJATYCKU Z PIECZARKĄ I ORZECHAMI / VEGAN / FIT	21,90
● KRUPNIK Z KASZĄ PĘCZAK / BEZ LAKTOZY	11,90
● ZUPA SZCZAWIOWA Z JAJKIEM / VEGE	11,90
● ZUPA SERBSKA Z SOCZEWICĄ / VEGAN	10,90

W TYM TYGODNIU POLECAMY



### CZWARTEK

KOTLETY Z KALAFIORA Z RYŻEM I ŚWIEŻYMI WARZYWAMI / VEGE / BEZ LAKTOZY

## PIĄTEK 10 KWIETNIA

cena w zł

● FILET Z DORSZA W PANIERCE Z PUREE ZIEMNIACZANYM I SURÓWKĄ / PROTEIN	23,90
● FILET Z DORSZA Z PARY W SOSIE CYTRYNOWYM Z RYŻEM I GOTOWANYMI WARZYWAMI / FIT	23,90
● GOŁĄBKI WIEPRZOWE Z RYŻEM W SOSIE POMIDOROWYM Z ZIEMNIAKAMI / FIT / BEZ LAKTOZY	21,90
● SPAGHETTI BOLOGNESE	21,90
● KURCZAK W PŁATKACH KUKURYDZIANYCH Z ZIEMNIAKAMI OPIEKANYMI W ZIOŁACH I SURÓWKĄ	22,90
● PIERŚ Z KURCZAKA PO MAROKAŃSKU Z OLIVKAMI ORAZ KASZĄ Z MAKARONEM Z VERMICELLI I SURÓWKĄ / PROTEIN / OSTRE	24,90
● PIEROGI SWOJSKIE Z SURÓWKĄ Z BIAŁEJ KAPUSTY / VEGE	21,90
● PENNE ARRABBIATA / VEGE	20,90
● BITKI SOJOWE W SOSIE PIECZENIOWYM Z ZIEMNIAKAMI I BURAKAMI ZASMAŻANYMI / VEGAN / NOWOŚĆ	22,90
● ZUPA CHRZANOWA Z KIEŁBASĄ I JAJKIEM	12,90
● ROSÓŁ TAJSKI Z MAKARONEM RYŻOWYM / VEGE	11,90
● ZUPA KREM SZPINAKOWY / VEGAN / SEZON NA...	10,90



W TYM TYGODNIU POLECAMY

### PIĄTEK

GOŁĄBKI WIEPRZOWE Z RYŻEM W SOSIE POMIDOROWYM Z ZIEMNIAKAMI / FIT / BEZ LAKTOZY

POBUDKA!  
P!

W ZWIĄZKU Z PRZYPADAJĄCYM W PONIEDZIAŁEK  
DNIEM WOLNYM, POBUDKA PRACUJE TYLKO OD WTORKU DO PIĄTKU

✉ kontakt@pobudka.pl ☎ +48 222 438 300 🌐 www.pobudka.pl

**POBUDKA!**  
**P!**

## POZOSTAŁE DANIA

CO OZNACZAJĄ  
NASZE KOLORY:

- dania mięsne
- dania rybne
- dania vege/vegan
- dania na słodko

### WTOREK

cena w zł

KANAPKI	● KURKA CEBULKA	15,90
	● DZIANY STUDENT	11,90
	● ŚWIEŻAK	13,90
	● PORANNA	12,90
	● STUDENT	9,90
	● CHILL IN...	9,90
	● SZKOLNA SUPREME	10,90
	● VENDETTA	10,90
	● PROTEINOWY KLASYK	12,90
	● BAJGIEL PARMA	19,90
	● BAJGIEL SADZONIAK / VEGE	18,90
	● SZCZYPIORNIAK / VEGE	9,90
	● JAJCARA / VEGE	11,90
	● FIT / VEGE	11,90
	● MR CRAB	11,90
PRZEKĄSKI NA SŁODKO	● BURGER DZIKI DZIK	24,90
	● DRAGON CZIKEN BURGER	19,90
	● YOGI CHIA OWOCE	12,90
	● YOGI CHIA GRANOLA	12,90
	● JOGURT BEZ LAKTOZY MANGO-MARAKUJA-OWOCE / NOWOŚĆ	12,90
DESERY	● PROTEINOWY SHAKE FITNESS / PROTEIN / NOWOŚĆ	9,90
	● SIR NALEŚNIK	12,90
	● NALEŚNIK TROPICAL	15,90
	● PROTEINOWY SKYRNIK / PROTEIN	13,90
	● JAGODA NA GŁODA	12,90
CIASTA	● CZOKO BERRY / NOWOŚĆ	12,90
	● BOSKIE BUENOS WHITE	12,90
ŚNIADANIA	● SZARLOTKA	13,90
	● WUZETKA / NOWOŚĆ	13,90
	● PROTEINOWY OMLET NA SŁODKO Z BRZOSKWINIAMI / PROTEIN / NOWOŚĆ	20,90
	● OWSIANKA LADY STRAWBERRY	13,90
SAŁATKI	● JAJKA PO FLORENCKU	19,90
	● JOGURTOWE PLACKI Z MANNĄ I CYTRYNOWYM MASCARPONE / NOWOŚĆ	14,90
	● AVE CEZAR / PROTEIN	24,90
	● ORIENT / PROTEIN	23,90
	● ZORBA / VEGE	22,90
	● BROCOOL / VEGE	21,90
	● KALIMERA / VEGE	23,90
	● KIOTO / NOWOŚĆ	24,90
● PALERMO	24,90	
● SHOARMA	25,90	
POKE BOWL	● SEUL VEGAN 2.0 / VEGAN	25,90
WRAPY	● SZARPANINA WRAP / PROTEIN	20,90
PRZEKĄSKI ZE ŚWIATA	● WYYE...BAO KOREAN CZIKEN / BEZ LAKTOZY	17,90
SUSHI	● SUSHI SUROWY ŁOSOŚ	34,90
	● SUSHI PIECZONY ŁOSOŚ	34,90
	● SUSHI MIX SUROWY Z PIECZONYM ŁOSOSIEM	34,90
	● SUSHI VEGE	34,90
	● SUSHI KURCZAK W TEMPURZE	34,90
	● SUSHI KREWETKA W TEMPURZE Z PIECZONYM ŁOSOSIEM	34,90
	● SUSHI BROOKLYN	34,90
FIT BOWLE	● FIT BOWL BLASK (CZARNY RYŻ, SZPINAK, KIMCHI, ŁOSOŚ) / NOWOŚĆ / OSTRE	18,90
	● FIT BOWL BLASK (CZARNY RYŻ, SZPINAK, KIMCHI, BOCZNIK MIKOŁAJKOWY) / NOWOŚĆ / OSTRE	17,90
QUESADILLE	● QUESADILLA KURRITO	19,90
NALEŚNIKI	● NA-LEŚNIK ALE MEXYK! / NOWOŚĆ / PROTEIN / BEZ LAKTOZY	19,90
	● NA-LEŚNIK FITNESS / VEGE / NOWOŚĆ	18,90
SŁODKIE BUŁKI	● CYNAMONOWY ROLLS	10,90
	● BUDYNIOWY ROLLS Z CZEKOLADĄ	10,90

## ŚRODA

cena w zł

## CZWARTEK

cena w zł

KANAPKI	AWANTURA W KURNIKU	15,90	KURKA CEBULKA	15,90
	DZIANY STUDENT	11,90	DZIANY STUDENT	11,90
	ŚWIEŻAK	13,90	ŚWIEŻAK	13,90
	PORANNA	12,90	PORANNA	12,90
	STUDENT	9,90	STUDENT	9,90
	BARON BALERON	9,90	NIEZŁY PASZTET	9,90
	ZIELONO MI...	10,90	SZKOLNA SUPREME	10,90
	KRESOWA	10,90	VENETTA	10,90
	PROTEINOWY KLASYK	12,90	PROTEINOWY KLASYK	12,90
	BAJGIEL SPIANATA PICANTE	19,90	BAJGIEL PARMA	19,90
	BAJGIEL SŁODZIAK / VEGE	18,90	BAJGIEL SADZONIAK / VEGE	18,90
	SZCZYPIORNIAK / VEGE	9,90	SZCZYPIORNIAK / VEGE	9,90
	YAYO CADO / VEGE	12,90	JAJCARA / VEGE	11,90
	YA-YO / VEGE	12,90	FIT / VEGE	11,90
	TUNA	12,90	MR CRAB	11,90
	MASTER BURGER	19,90	BURGER DZIKI DZIK	24,90
TEXAS BURGER	19,90	JA PA PA LI BURGER	19,90	
PRZEKĄSKI NA SŁODKO	YOGI CHIA OWOCE	12,90	YOGI CHIA OWOCE	12,90
	YOGI CHIA GRANOLA	12,90	YOGI CHIA GRANOLA	12,90
	JOGURT BEZ LAKTOZY TRUSKAWKA - GRANOLA OWOCOWA / NOWOŚĆ	12,90	JOGURT BEZ LAKTOZY BORÓWKA - GRANOLA CZEKOLADOWA / NOWOŚĆ	12,90
	PROTEINOWE MANGO LASSI	9,90	PROTEINOWY SHAKE POWER / PROTEIN / NOWOŚĆ	9,90
	SIR NALEŚNIK	12,90	SIR NALEŚNIK	12,90
DESERY	NALEŚNIK NUTE LOVE	15,90	NALEŚNIK TROPICAL	15,90
	PROTEINOWE TIRAMISU / PROTEIN	13,90	PROTEINOWY SKYRNIK / PROTEIN	13,90
	TAPIOKA TROPICAL	12,90	MIÓD MALINA	12,90
	COUNTRY	12,90	SEZAMEK	12,90
CIASTA	CRUSH ME BEJBE / NOWOŚĆ	12,90	KRÓWKOVE	12,90
	SZARLOTKA	13,90	SZARLOTKA	13,90
ŚNIADANIA	MIODOWNIK	13,90	BROWNIE Z WIŚNIAMI	13,90
	PROTEINOWY OMLET NA SŁODKO Z MUSEM TRUSKAWKOWYM / PROTEIN / NOWOŚĆ	20,90	PROTEINOWY OMLET NA SŁODKO Z BRZOSKWINIAMI / PROTEIN / NOWOŚĆ	20,90
	OWSIANKA BOSKIE BUENOS	13,90	OWSIANKA LADY STRAWBERRY	13,90
	TORTILLA Z PASTĄ JAJECZNĄ, SZYNKĄ I PIECZARKAMI	19,90	JAJKA PO TURECKU	19,90
SAŁATKI	DOMOWE RACUCHY Z JABŁKIEM	14,90	PAN KEJZ Z BORÓWKAMI I MASCARPONE	14,90
	AVE CEZAR / PROTEIN	24,90	AVE CEZAR / PROTEIN	24,90
	ORIENT / PROTEIN	23,90	ORIENT / PROTEIN	23,90
	ZORBA / VEGE	22,90	ZORBA / VEGE	22,90
	CUKI NOVA / VEGE	23,90	ORZO VERDE / VEGE	23,90
	MEZZE / VEGAN / NOWOŚĆ	23,90	ZIELONO MI... / VEGE / NOWOŚĆ / SEZON NA...	23,90
	GYROS / PROTEIN	23,90	KIOTO / NOWOŚĆ	24,90
	TOSCANA / NOWOŚĆ / PROTEIN	24,90	KIM-CZI-KEN / OSTRE / BEZ LAKTOZY	24,90
	HANOI CZIKEN	24,90	PALERMO	24,90
POKE BOWL	TOKIO	25,90	SEUL VEGAN 2.0 / VEGAN	25,90
WRAPY	SANTORINI WRAP / NOWOŚĆ / PROTEIN	20,90	AVE CEZAR WRAP / BEZ LAKTOZY	20,90
PRZEKĄSKI ZE ŚWIATA	SPRING ROLLS MR CRAB	17,90	FOCCACIA PARMA / NOWOŚĆ	18,90
SUSHI	SUSHI SUROWY ŁOSOŚ	34,90	SUSHI SUROWY ŁOSOŚ	34,90
	SUSHI PIECZONY ŁOSOŚ	34,90	SUSHI PIECZONY ŁOSOŚ	34,90
	SUSHI MIX SUROWY Z PIECZONYM ŁOSOSIEM	34,90	SUSHI MIX SUROWY Z PIECZONYM ŁOSOSIEM	34,90
	SUSHI VEGE	34,90	SUSHI VEGE	34,90
	SUSHI KURCZAK W TEMPURZE	34,90	SUSHI KURCZAK W TEMPURZE	34,90
	SUSHI KREWETKA W TEMPURZE Z PIECZONYM ŁOSOSIEM	34,90	SUSHI KREWETKA W TEMPURZE Z PIECZONYM ŁOSOSIEM	34,90
	SUSHI BROOKLYN	34,90	SUSHI BROOKLYN	34,90
FIT BOWLE	FIT BOWL ODPORNOŚĆ (KOMOSA RYŻOWA, BROKÓŁ, POMIDOR, PESTO, KURCZAK) / NOWOŚĆ / PROTEIN	18,90	FIT BOWL ANTYOKSYDACJA (RYŻ CZERWONY, PAPRYKA, OGÓREK, RZODKIEW, TUŃCZYK) / NOWOŚĆ / BEZ LAKTOZY	18,90
	FIT BOWL ODPORNOŚĆ (KOMOSA RYŻOWA, BROKÓŁ, POMIDOR, PESTO, MOZZARELLA) / NOWOŚĆ	17,90	FIT BOWL ANTYOKSYDACJA (RYŻ CZERWONY, PAPRYKA, OGÓREK, RZODKIEW, CIECIORKA) / NOWOŚĆ / BEZ LAKTOZY	17,90
QUESADILLE	QUESADILLA HAWAJSKA	19,90	QUESADILLA KOREAN CZIKEN	19,90
NALEŚNIKI	KUR-NALEŚNIK / PROTEIN / BEZ LAKTOZY	19,90	NA-LEŚNIK ALE MEXYK! / NOWOŚĆ / PROTEIN	19,90
	SZPINA-LEŚNIK / VEGE / PROTEIN	18,90	NA-LEŚNIK FITNESS / VEGE / NOWOŚĆ	18,90
SŁODKIE BUŁKI	SEROWY ROLLS	10,90	CYNAMONOWY ROLLS	10,90
	TRUSKAWKOWY ROLLS	10,90	BUDYNIOWY ROLLS Z CZEKOLADĄ	10,90

KANAPKI	● AVE CEZAR!	15,90
	● DZIANY STUDENT	11,90
	● ŚWIEŻAK	13,90
	● PORANNA	12,90
	● STUDENT	9,90
	● KONSERWATOR	9,90
	● ZIELONO MI...	10,90
	● KRESOWA	10,90
	● PROTEINOWY KLASYK	12,90
	● BAJGIEL FITNESS / VEGE	18,90
	● SZCZYPIORNIAK / VEGE	9,90
	● FRANCUZ / VEGE	11,90
	● YA-YO / VEGE	12,90
	● OMNOMNOM / VEGE	12,90
	● BAJGIEL Z ŁOSOSIEM	19,90
	● FISZBURGER	19,90
● DRAGON CZIKEN BURGER	19,90	
PRZEKĄSKI NA SŁODKO	● YOGI CHIA OWOCE	12,90
	● YOGI CHIA GRANOLA	12,90
	● JOGURT BEZ LAKTOZY MANGO-MARAKUJA-OWOCE / NOWOŚĆ	12,90
	● PROTEINOWY SHAKE ENERGY / PROTEIN / NOWOŚĆ	9,90
	● SIR NALEŚNIK	12,90
	● NALEŚNIK NUTE LOVE	15,90
DESERY	● PROTEINOWA KARPATKA / PROTEIN	13,90
	● CZOKO LOKO / NOWOŚĆ	12,90
	● PRZEKŁADANIEC CZEKOLADOWY	12,90
	● RAFA ELO!	12,90
CIASTA	● SZARLOTKA	13,90
	● CIASTO JOGURTOWE Z TRUSKAWKAMI I RABARBAREM	13,90
ŚNIADANIA	● PROTEINOWY OMLET NA SŁODKO Z MUSEM TRUSKAWKOWYM / PROTEIN / NOWOŚĆ	20,90
	● OWSIANKA CARMELLO / NOWOŚĆ	13,90
	● TORTILLA Z PASTĄ JAJECZNĄ Z TUŃCZYKIEM / NOWOŚĆ / BEZ LAKTOZY	19,90
	● JOGURTOWE PLACKI Z MANNA I CYTRYNOWYM MASCARPONE / NOWOŚĆ	14,90
SAŁATKI	● AVE CEZAR / PROTEIN	24,90
	● ORIENT / PROTEIN	23,90
	● ZORBA / VEGE	22,90
	● BAŁKANICA / VEGE	23,90
	● VEGAN KIMCHI / VEGAN / BEZ LAKTOZY	22,90
	● TUNA SUNRICE	23,90
	● SHOARMA	25,90
	● BRANCZOWA	22,90
POKE BOWL	● TOKIO	25,90
WRAPY	● KOREAN CZIKEN WRAP / BEZ LAKTOZY	20,90
PRZEKĄSKI ZE ŚWIATA	● SPRING ROLLS MR CRAB	17,90
SUSHI	● SUSHI SUROWY ŁOSOŚ	34,90
	● SUSHI PIECZONY ŁOSOŚ	34,90
	● SUSHI MIX SUROWY Z PIECZONYM ŁOSOSIEM	34,90
	● SUSHI VEGE	34,90
	● SUSHI KURCZAK W TEMPURZE	34,90
	● SUSHI KREWETKA W TEMPURZE Z PIECZONYM ŁOSOSIEM	34,90
	● SUSHI BROOKLYN	34,90
FIT BOWLE	● FIT BOWL MAGNEZ (KASZA JAGLANA, HUMMUS, ZIELONE WARZYWA, INDIK) / NOWOŚĆ / OSTRE / BEZ LAKTOZY	18,90
	● FIT BOWL MAGNEZ (KASZA JAGLANA, HUMMUS, ZIELONE WARZYWA, SER INDONEZYJSKI) / NOWOŚĆ / OSTRE / BEZ LAKTOZY	17,90
QUESADILLE	● QUESADILLA KURRITO	19,90
NALEŚNIKI	● KUR-NALEŚNIK / PROTEIN / BEZ LAKTOZY	19,90
	● SZPINA-LEŚNIK / VEGE / PROTEIN	18,90
SŁODKIE BUŁKI	● SEROWY ROLLS	10,90
	● TRUSKAWKOWY ROLLS	10,90