

— HUMMUS —
AMAMAMUSI
— ZNAKOMITY —

— PRZY STOLIKU —

- SAŁATKA TABBOULEH - - ZUPA SEZONOWA -
- 100G - 12 ZŁ - - 300ML - 15 ZŁ -

HUMMUS KLASYCZNY

- ZESTAW Z CIEPŁĄ PITĄ - 150G - 24 ZŁ -
Z SOSEM POMIDOROWYM I OGÓRKAMI KISZONYMI

DO PORCJI HUMMUSU KLASYCZNEGO, SMAKOWEGO I MASABAHA PODAJEMY: PIECZYWO, WARZYWA, CEBULĘ, OGÓRKI KISZONE, ZIOŁA I OLIWĘ

- ŚREDNIA PORCJA - 100G - 26 ZŁ -
W BEZGLUTENOWEJ MISECZCE Z MĄKI KUKURYDZIANEJ
- DUŻA PORCJA - 200G - 32 ZŁ -
- SYCĄCA PORCJA - 250G - 36 ZŁ -
Z JAJKIEM* NA TWARDO ALBO DWOMA FALAFELAMI

HUMMUS SMAKOWY

- DUŻA PORCJA DO WYBORU - 200G - 38 ZŁ -

JALAPEÑO, SUSZONE POMIDORY, KUMINOWY, CZOSNKOWY, CHILLI, KAPUSTA KISZONA, JABŁKO KARMELIZOWANE, CYTRYNOWY, Z PIECZONYM CZOSNKIEM, KOLENDROWY, BURACZKOWY, CEBULKA KARMELIZOWANA, PIECZONA PAPRYKA, CHRZANOWY, DYNIOWY, CZOSNEK NIEDŹWIEDZI, MARCHEWKOWY, KAPAROWY, BAZYLIOWY SIEMIE KONOPNE, ŚLIWKA WĘDZONA (SUSKA SECHŁOŃSKA DOP), KIMCHI, BAZYLIOWY, TAPENADA

MASABAHA

- NA OSTRO LUB ŁAGODNA - 250G - 40 ZŁ -
GORĄCE, SYCĄCE DANIE KUCHNI BLISKIEGO WSCHODU:
GOTOWANA CIECIORKA, TAHINI, CZOSNEK, SOK Z CYTRYNY,
PRZYPRAWY, CHLEB LUB GORĄCA PITA, WARZYWA,
OGÓRKI KISZONE, CEBULA

— DODATKI - PO 4 ZŁ —

KOSZERNA PITA, KISZONE JALAPEÑO, SUSZONE POMIDORY, PIKANTNY POMIDOROWY SOS DO HUMMUSU, PIECZONY BAKŁAŻAN, CZOSNEK NIEDŹWIEDZI LUB PIECZONY, JAJKO NA TWARDO*, OLIWKI ZIELONE LUB CZARNE, KISZONE CYTRYNY, HARRISA, KAPARY, MACA, KIMCHI, PIKLE, 2 MISECZKI Z MĄKI KUKURYDZIANEJ, ŚLIWKA WĘDZONA (SUSKA SECHŁOŃSKA DOP)

- DESERY WEGAŃSKIE -

- ROŻKI - 3 ZŁ -
Z RÓŻĄ Z CUKIERNI "ZIELONY TALERZ"
- CIASTO CIECIORKOWE - 13 ZŁ -
BEZGLUTENOWE, Z GORZKĄ CZEKOLADĄ
- BANANOWIEC - 13 ZŁ -
BEZGLUTENOWE, OLEJ KOKOSOWY, MĄKA OWSIANA,
BANANY, CUKIER, OWOCE
- MALABI - 13 ZŁ -
BLISKOWSCHODNI DESER Z MLEKA SOJOWEGO I KOKOSOWEGO
NA BAZIE MĄKI RYŻOWEJ, Z KONFITURĄ MALINOWĄ,
PŁATKAMI RÓŻY, ORZECHAMI WŁOSKIMI I PISTACJAMI

* JAJKA OD KUR Z WOLNEGO WYBIEGU.
MOŻESZ ZABRAĆ HUMMUS,
KONFITURY I SYROPY ZE SOBĄ.

— STREET FOOD —

- KROMKA Z HUMMUSEM -
- 50G - 7 ZŁ -
- KROMKA Z HUMMUSEM -
I Z WYBRANYM DODATKIEM
- 50G - 10 ZŁ -
- 2 GRZANKI Z HUMMUSEM -
Z ZIOŁAMI I OGÓRKIEM KISZONYM
- 100G - 15 ZŁ
- CIEPŁA PITA Z HUMMUSEM -
I WARZYWAMI
- PÓŁ - 50G - 13 ZŁ -
- CAŁA - 90G - 22 ZŁ -
- CIEPŁA PITA Z SAŁATKĄ -
TABBOULEH
HUMMUSEM I SOSEM TAHINI
- PÓŁ - 50G - 15 ZŁ -
- CAŁA - 90G - 27 ZŁ -
- CIEPŁA PITA Z KIMCHI -
- I HUMMUSEM -
- PÓŁ - 50G - 15 ZŁ -
- CAŁA - 90G - 27 ZŁ -
- FALAFELE — **Q**
PIECZONE NIE SMAŻONE,
GRANAT, MIĘTA, ZIOŁA, SOS TAHINI
- 3 SZT - 120G - 9 ZŁ -
- 6 SZT - 240G - 15 ZŁ -

— NAPOJE —

- WODA Z KRANU -
- ZA DARMO -
PRZEBADANA, ZDATNA DO PICIA
BEZ GAZU LUB Z GAZEM
- YERBA MATE -
- 15 ZŁ -
LEKKO GAZOWANY NAPÓJ
NA BAZIE HERBATY MATE
- DOMOWA LEMONIADA -
- SZKLANKA - 9 ZŁ -
- 1/2L - 18 ZŁ -
- 1L - 28 ZŁ -
- SOK Z TŁOCZONYCH OWOCÓW -
- SZKLANKA - 9 ZŁ -
- KAWA PARZONA -
TRADYCYJNIE, W TYGIELKU
- (2 FILIŻANKI) - 22 ZŁ -
KAWY SINGLE ORIGIN PARZONE TRADYCYJNĄ
BLISKOWSCHODNIĄ METODĄ
- HERBATA PARZONA -
W CZAJNICZKU
- (DLA 2 OSÓB) - 15 ZŁ -
EARL GREY, CEYLON, YUNANN, SENCHA,
ROOIBOS, JAŚMINOWA, MIĘTA I INNE.
ZOBACZ KARTĘ HERBAT
- KAKAO -
- KUBEK - 14 ZŁ -
NA MLEKU SOJOWYM, OWSIANYM LUB RYŻOWYM

— HUMMUS —
AMAMAMUS
 — ZNAKOMITY —

— **AT THE TABLE** —

- **TABBOULEH SALAD** - - **SEASONAL SOUP** -
- 100G - 12 ZŁ - - 300ML - 15 ZŁ -

CLASSIC HUMMUS

- **SET WITH WARM PITA** - 150G - 24 ZŁ -
- WITH HUMMUS, TOMATO SOUCE AND PICKLES

EVERY PORTION OF CLASSIC, TASTE HUMMUS OR MASABAHA IS SERVED WITH: BREAD, VEGETABLES, ONION, PICKLES, HERBS AND OLIVE OIL

- **MEDIUM PORTION** - 100G - 26 ZŁ -
- IN AN EDIBLE, GLUTEN-FREE CORN BOWL
- **LARGE PORTION** - 200G - 32 ZŁ -
- **FILLING PORTION** - 250G - 36 ZŁ -
- WITH BOILED EGG* OR WITH TWO FALAFELS

TASTE HUMMUS

- **BIG PORTION** - 200G - 38 ZŁ -
- **CHOOSE ONE KIND** -
- JALAPEÑO, SUN-DRIED TOMATOES, CUMIN, GARLIC, ROASTED GARLIC, CHILLI, SILANTRO, SOUR CABBAGE, LEMON, CARAMELIZED ONION, CARAMELIZED APPLE, HORSERADISH, PUMPKIN, BEETROOT, WILD GARLIC, ROASTED PEPPER, CAPERS, CARROT, HEMP SEEDS, BASIL, SMOKED PLUM (SUSKA SECHLOŃSKA DOP), KIMCHI, BASIL, TAPENADA

MASABAHA

- **MILD OR SPICY** - 250G - 40 ZŁ -
- WARM, FILLING MEAL OF THE MIDDLE EASTERN COUSINE, COOKED CHICKPEAS, WITH TAHINI, GARLIC, LEMON JUICE, HERBS, WITH POLISH BREAD OR WARM PITA BREAD, PICKLES AND ONION

— **EXTRAS** - 4 ZŁ EACH —

WARM HOT TOMATO SAUCE, ROASTED EGGPLANT, HARD BOILED EGGS*, PICKLED JALAPEÑO PEPPERS, SUN-DRIED TOMATOES, BLACK OR GREEN OLIVES, MOROCCAN STYLE LEMONS, CAPERS, MATZAH OR KOSHER PITA BREAD, WILD OR GRILLED GARLIC, HARRISA, CAPERS, KIMCHI, PICKLES, 2 EDIBLE CORN BOWLS, SMOKED PLUM (SUSKA SECHLOŃSKA DOP)

— **VEGAN DESSERTS** —

- **ROSE COOKIE** - 3 ZŁ -
- WITH ROSE MARMALADE, MADE BY BAKERY "ZIELONY TALERZ"
- **CHICKPEAS CAKE** - 13 ZŁ -
- VEGAN, GLUTEN-FREE, WITH A DARK CHOCOLATE
- **BANANA BREAD** - 13 ZŁ -
- GLUTEN-FREE, COCONUT OIL, OAT FLOUR, BANANAS, SUGAR, FRUITS
- **MALABI** - 13 ZŁ -
- MIDDLE EASTERN DESSERT MADE OF SOY AND COCONUT MILK BASED ON RICE FLOUR, WITH A RASPBERRY JAM, ROSE PETALS, WALNUTS AND PISTACHIOS

*** OUR EGGS ARE FROM HENS LIVING ON FREE RANGE.**

YOU CAN TAKE HUMMUS, CONFITURES AND SYRUPS WITH YOU HOME.

— **STREET FOOD** —

- **SLICE WITH HUMMUS** -
- 50G - 7 ZŁ -
- **SLICE WITH HUMMUS** -
- WITH ONE OF EXTRAS
- 50G - 10 ZŁ -
- **2 TOASTS WITH HUMMUS** -
- WITH HERBS AND PICKLES
- 100G - 15 ZŁ
- **WARM PITA WITH HUMMUS** -
- AND VEGETABLES
- HALF - 50G - 13 ZŁ -
- WHOLE - 90G - 22 ZŁ -
- **WARM PITA WITH TABBOULEH** -
- WITH HUMMUS AND TAHINI
- HALF - 50G - 15 ZŁ -
- WHOLE - 90G - 27 ZŁ -

- **WARM PITA WITH KIMCHI** -
- AND HUMMUS

- HALF - 50G - 15 ZŁ -
- WHOLE - 90G - 27 ZŁ -

— **FALAFELS** — **Q**

BAKED NOT FRIED, POMEGRANATE, MINT, FRESH HERBS, TAHINI SAUCE

- 3 PCS - 120G - 9 ZŁ -
- 6 PCS - 240G - 15 ZŁ -

— **DRINKS** —

- **TAP WATER** -
- FOR FREE -

CERTIFIED, CLEAN DRINKING WATER, WITH GAS OR NOT

- **YERBA MATE** -
- 15 ZŁ -

CARBONATED, BASED ON YERBA TEE, SOFT DRINK

- **HOMEMADE LEMONADE** -
- GLASS - 9 ZŁ -
- 1/2L - 18 ZŁ -
- 1L - 28 ZŁ -

- **COLD-PRESS JUICE** -
- GLASS - 9 ZŁ -

- **TRADITIONAL COFFEE** -
- BREWED IN THE POT**

- (2 CUPS) - 22 ZŁ -

SINGLE ORIGIN, TRADITIONAL MIDDLEEASTERN STYLE-BREWED

- **TEA BREWED IN A POT** -
- (2 PERSONS) - 15 ZŁ -

EARL GREY, CEYLON, YUNANN, SENCHA, ROOIBOS, JASMIN, MINT AND OTHERS. ASK FOR AN ADVICE!

- **COCOA** -
- CUP - 14 ZŁ -

ON SOY, OAT OR RICE MILK

KARTA HERBAT

- HERBATA Z MALINĄ I KWIATEM LIPY -

MIESZANKA OWOCOWA, GORĄCA JEST DOSKONAŁA NA PORANNE OBUDZENIE, A SCHŁODZONA NA LETNIE UPAŁY. Bogata w witaminy i antyutleniacze, posiada przyjemny owocowo-ziołowy aromat z nutą maliny. Skład: rodzyunki, kwiat hibiskusa, skórka dzikiej róży, owoc bzu czarnego, kwiat bzu czarnego, kwiat lipy (4%), owoc czarnej porzeczki, owoc maliny (2%), naturalny aromat.

- HERBATA OWOCOWA BORA BORA -

TROPIKALNA MIESZANKA KWIATÓW I OWOCÓW O SŁODKIM I EGZOTYCZNYM AROMACIE. Wygląda i pachnie pięknie! Skład: jabłko, papaja, owoc czarnego bzu, malina, truskawka, kwiat hibiskusa, płatki słonecznika, płatki chabru, aromat.

- HERBATA YUNNAN GOLD -

CZARNA HERBATA Z GÓRSKIEJ PROWINCJI YUNNAN POŁOŻONEJ W CHINACH PRZY GRANICY Z WIETNAMEM, BIRMA I LAOSEM. Rosnące w tym regionie krzewy herbaciane charakteryzują się szerokimi i mięsistymi liśćmi o połyskującej powierzchni. W prowincji spotyka się ok. 200 lokalnych gatunków herbat z których wiele jest uznawane za jedne z najszlachetniejszych rodzajów klasycznej herbaty na świecie. Swoją nazwę zawdzięcza dużej ilości „tippy golden” młodych listków zrywanych z końcówek gałęzi krzewu herbacianego, dzięki którym uzyskiwany susz ma niespotykany złocisto-bursztynowy odcień. Uzyskany napar jest mocny i aromatyczny, a smak wytrawny, z nutą wędzonej śliwki. Idealnie smakuje do śniadania, także z dodatkiem mleka. Można powtórnie parzyć.

- HERBATA EARL GREY Z BŁAWATKIEM -

MIESZANKA WYSOKIEJ JAKOŚCI CEJLOŃSKICH ODMIAN HERBATY Z NUTĄ BERGAMOTKI USZLACHTNIONA AROMATEM PŁATEKÓW BŁAWATKA. Niepowtarzalny smak i aromat zawdzięcza olejkowi z bergamotki. „Bergamotką” nazywali Turcy uprawiany w strefie śródziemnomorskiej owoc księżęcej gruszki zbliżony kształtem do owoców cytrusowych, o grubej, mięsistej skórce, z której tłoczony jest aromatyczny olejek. Skład: czarna herbata, płatki bławatka, naturalny olejek bergamotkowy.

- HERBATA DARJEELING MARGARET'S HOPE* -

- FTGFOP 1 SF -

CZARNA HERBATA POCHODZĄCA Z PROWINCJI DARJEELING W INDIACH JEST UZNAWANA ZA NAJLEPSZĄ Z INDYJSKICH GATUNKÓW HERBAT I JEDNĄ Z NAJLEPSZYCH NA ŚWIECIE. Często określa się ją „herbatą z mgieł”, za sprawą wyjątkowego mikroklimatu panującego u podnóża himalajskich stoków. Darjeeling SF z drugiego zbioru, jest wytwarzana z najmłodszych pędów, którym zawdzięcza delikatny napar o jasno-żółtawym kolorze i lekki, odrobinę słodkawy smak.

* Margaret's Hope to nazwa ogrodu położonego w regionie Kurseong, który z lotu ptaka wygląda niezwykle bajkowo z przecinającym go torem kolejowym i morzem zieleni. W 1930 r. plantator, Mr Bagdon, postanowił pokazać piękno indyjskiej prowincji Darjeeling swej córce Margaret. Wsiedli na statek w Anglii i udali się w daleką podróż. Niestety, Margaret ogrodów nie ujrzała. Zmarła zanim dotarła do Indii.

- HERBATA CEYLON KENILWORTH -

CZARNA HERBATA Z ZACHODNIEJ CZĘŚCI SRI LANKI ZE SŁYNNEGO OGRODU KENILWORTH ZNAJDUJĄCEGO SIĘ W OBFITUJĄCYM W WODOSPADY REGIONIE GINIGATHHENA. Liście tej herbaty są długie i niepołamane. Napar o ciemnobrązowym kolorze, posiada intensywny aromat i śmietankowy, karmelowy smak. Idealna dla osób poszukujących czarnej herbaty o lżejszym smaku.

- HERBATA TURECKA -

CZARNA HERBATA DAJĄCA CIEMNOBRĄZOWY NAPAR O CHARAKTERYSTYCZNYM POSMAKU SUSZONYCH JABŁEK. Turcja jest jednym z największych producentów czarnej herbaty na świecie. Jej specjalnością są mocne, pobudzające herbaty przystosowane do tureckiego stylu parzenia i podawania z cukrem. Idealna na obudzenie się i rozpoczęcie dnia.

KARTA HERBAT

- HERBATA ENGLISH BREAKFAST -

MIESZANKA CZARNEJ HERBATY CEJLOŃSKIEJ I INDYJSKIEJ ASSAM. Dobrze łączy się z potrawami śniadaniowymi o wyrazistym smaku. Polecamy do szakszuki i hummusu z pikantnym sosem pomidorowym.

- HERBATA SENCHA -

ZIELONA HERBATA POCHODZĄCA Z JAPONII. Zbiera się pierwsze dwa liście na każdym pędzie, które mają najlepszy smak i są najbogatsze w cenne substancje. Nie później niż w ciągu 10-20 godzin po zbiorach, liście muszą być rozłożone i poddane wędnięciu.

Później następuje charakterystyczne dla herbat typu Sencha, krótkie, dwudziestominutowe parzenie, które zatrzymuje utlenianie i pozwala zachować herbacie piękny szmaragdowy kolor oraz lekko morski smak z nutami owoców tropikalnych. Następnym krokiem jest zwijanie liści do drobnych igieł, suszenie i sortowanie według jakości. Herbatę można parzyć trzykrotnie. Zielona herbata jest idealna do tworzenia mrożonego orzeźwiającego napoju. Wystarczy wlać zimny napar do szklanki wypełnionej do 2/3 kostkami lodu.

- ZHUN MEI - ZIELONA HERBATA Z KWIATAMI JAŚMINU -

POPULARNA NIE TYLKO W CHINACH ALE NA CAŁYM ŚWIECIE. Zhun Mei znaczy „szlachetna brwi” od kształtu liści, który przybierają po wysuszeniu i zwinięciu. Napar jest przejrzysty, żółto-zielony, lekko cierpki w smaku i zapachu. Nieco dymny smak to znak dobrej jakości tej herbaty. Naturalne aromatyzowanie jaśminem nadaje herbacie delikatnie kwiatowy smak i urzekający zapach.

- ROOIBOS -

ZWANY INACZEJ CZERWONOKRZEWEM AFRYKAŃSKIM, JEST ROŚLINĄ UPRAWIANĄ WYŁĄCZNIE W REPUBLICIE POŁUDNIOWEJ AFRYKI W GÓRACH CEDERBERG. Piaszczyste gleby na których rośnie, są naturalnym miejscem jego vegetacji, nie potrzebuje więc żadnych nawozów, ani szczególnej ochrony przed szkodnikami lub chorobami. Liście, które przypominają sosnowe igły, suszy się i tnie na drobne, 1-2 milimetrowe kawałki. Napar jest ciemnoczerwony o słodkim, miodowym smaku, uwielbianym przez dzieci.

Wyróżnia się łagodnością i brakiem typowego dla zielonych lub czarnych herbat posmaku goryczy z uwagi na niewielkie ilości garbników. Nie zawiera kofeiny.

Świetnie smakuje na gorąco z mlekiem i cukrem lub z cytryną i miodem, ale również w postaci mrożonej herbaty.

- MIĘTA* NANA -

JEDNA Z NAJSTARSZYCH ROŚLIN LECZNICZYCH, ZAWIERA KWASY ORGANICZNE, FLAWONOIDY, PROWITAMINĘ A, WITAMINĘ C, SOLE MINERALNE (POTAS, WAPŃ, MAGNEZ, ŻELAZO, CYNK) I OLEJKI ETERYCZNE (MENTOL, LIMONEN). Marokańska odmiana zwana miętą nana, którą pije się głównie na Bliskim Wschodzie i w północnej Afryce, posiada smak, który najbardziej kojarzy się ze słynną maghrebsi – herbatą po marokańsku. Jest to mocny napar zielonej lub czarnej herbaty Gunpowder z dodatkiem mięty nana i dużej ilości cukru, który znakomicie gasi pragnienie i orzeźwia. W medycynie miętę wykorzystuje się jako środek uspokajający i łagodzący niestrawności.

*Nazwa całej miętowej rodziny pochodzi od imienia mitycznej greckiej nimfy Mente, która spodobała się Hadesowi. Zazdrosna Persefona zamieniła nimfę w roślinę, by jej mąż nie mógł jej osiąść. Prawdopodobnie stąd powiedzenie „poczuć do kogoś miętę”.

KAWA PO SAHARYJSKU

WEDŁUG PRZEPISU BERBERÓW Z ZIOŁAMI: KARDAMONEM, GOŹDZIKAMI, CYNAMONEM I CUKREM. (MOŻESZ ZAMÓWIĆ BEZ CUKRU)