

Ze względu na aktualną sytuację wdrażane są nadzwyczajne środki ostrożności. Większość restauracji pozostaje nieczynnych, jednak realizują one zamówienia składane przez telefon. Poniżej przedstawiamy Państwu listę lokali gastronomicznych, w których można zamówić jedzenie na dowóz lub na wynos. Listę tę będziemy na bieżąco aktualizować.

Poniżej znajdują się również inne usługi, a także adresy sklepów, które oferują możliwość zakupów na dowóz.

Obiady (odpłatnie) – zamówienia na dowóz i wynos:

- 1. Bistro na Wałowej.** Dowóz minimum trzech obiadów bez względu na cenę, od poniedziałku do piątku w godzinach 11.30 - 15.00. Zamówienia tel.: 502 143 755
[.https://www.facebook.com/399031343888657/photos/a.399047803887011/901852620273191/?type=3&theater](https://www.facebook.com/399031343888657/photos/a.399047803887011/901852620273191/?type=3&theater)
- 2. OBIAD ZA DYCHĘ.** Dzień wcześniej, do godz. 12.00 zadzwoń pod nr: 508 432 909 lub 508 432 971 i zamów obiad <https://www.facebook.com/luteranie.cieszyn/posts/3225668054162098>
- 3. „Pod Królem Polskim”.** Wystarczy zadzwonić i zamówić, realizacja zamówień tylko na wynos z własnym odbiorem. Zamówienia można składać telefonicznie, dzwoniąc pod numer: 500 099 515 lub 533 377 330. Czynne od godz.9.00-17.00
https://www.facebook.com/permalink.php?story_fbid=2790920551020489&id=291331714312731
- 4. Restauracja Pizzeria Włoska.** Zamawiania pod numerem tel. 724 479 510 Pizzeria oferuje dania na wynos i na dowóz do Państwa domu. W menu znajdują Państwo: steki mięsne i rybne, sałatki, frytki, makarony oraz przede wszystkim pizzę. Można zamawiać już od godz. 10.00 do 22.00.
https://www.facebook.com/Restauracja-Pizzeria-W%C5%82oska-Cieszyn-311803216391187/?_tn_=%2CdK-R-R&eid=ARCWTIVlg_9FYxwdODgSJikKba48hyRCfM7OUZN96Vyh1r78nptBj0zSH8wQhmyzak_5LbpkauomfLdw&fref=mentions
- 5. Obiady Jak u Mamy.** Zamówienia pod numerem tel. 791 339 791
<https://www.facebook.com/Jak.U.Mamy.Cieszyn/photos/a.438680509561243/2775270445902226/?type=3&theater>
- 6. Zapiecek.** Pracuje od godz.10.00 do 17.00, realizuje dowozy, tel. 33 851 05 88
<https://www.facebook.com/63838660810/photos/rpp.63838660810/10156720586035811/?type=3&theater>
- 7. Pizzeria Palermo.** Zamówienie pod numerem tel. 33 851 41 61
<http://www.palermo.cieszyn.pl/?fbclid=IwAR2CpB0-tdTGlbTy3BHh8KvuaQ36Yf-SjICiyIiivvXmV6xU-DgUEBRaxLA>
- 8. Restauracja Ekotradycja.** Pozostaje do dyspozycji w zakresie cateringu: dania z Karty Menu, obiady dnia, przyjmuje również zamówienia na pierogi ręcznie lepione. Możliwość zamawiania w godz. 8.00 pod nr telefonu 662199293 lub od godziny 10.30 do 15.00 pod nr telefonu 33 8511888 /ekotradycja.cieszyn.pl/. Zamówione dania można odebrać na miejscu w restauracji lub dowieziemy pod wskazany adres
- 9. Liburnia Restauracja – Pizzeria.** Zaprasza do zamawiania pizzy oraz dań z karty menu na wynos, codziennie od 12.00 do 19.00, tel. 780 043 098
- 10. Cafe Arkady.** Ciasta, zamówienia 607232849 <https://www.facebook.com/cafearkady/>
- 11. Bar „Smakuś”.** Realizuje zamówienia na dowóz. Zamówienie można również odebrać w lokalu. Codziennie inna zupka i dwa zestawy obiadowe do wyboru. Czynne od godziny 9.00 do 15.00. Kontakt: 500099462.
- 12. Restauracja Horyzont – pizzeria.** Dowóz – zamówienie pod numerem tel. 507 330 933.

13. **Plackarnia u Janka.** Telefon 502 207 703 preferowany odbiór pomiędzy godziną 13.00 a 16.00 (przy większych zamówieniach możliwość uzgodnienia)
<https://www.facebook.com/PlackarniaUJanka>
14. **Stołówka Mapis przy Starostwie.** Sprzedaż obiadów wyłącznie na wynos. Koszt opakowania to 1,30 zł lub swoje pojemniki. Czynne do godziny 16.00.
<https://www.facebook.com/mapiscieszyn/>
15. **Winowajcy Cieszyn.** Realizacja zamówień od godziny 12-tej do 18-tej. Kontakt tel. 881 227 766 <https://www.facebook.com/WinowajcyCieszyn/posts/2642070122706045>
16. **KUSA SUSHI.** Dowóz pod wskazany adres JUŻ OD 40 ZŁ - NA TERENIE CIESZYNA DOWÓZ GRATIS. Ul. Mennicza 48, Cieszyn. 791 262 624 oraz kusasushi@wp.pl
17. https://www.facebook.com/pg/KUSA.SUSHI/about/?ref=page_internal
18. **WiP Bowling Pizza.** Od 13.00 - 21.00 dowóz pizzy i burgerów. Zamówienia przyjmowane są pod numerami telefonów: 33 44 46 322, 33 44 46 252
19. **Tramwaj Cafe.** Oferuje możliwość zamówienia ciast na wynos. Codziennie od 12.00 do 17.00, zamówienia telefoniczne: 602 571 636 lub przez wiadomości fb i instagram
https://www.facebook.com/Tramwaj.Cafe/?comment_id=Y29tbWVudDoyNTY3MTAwNjcwMTc3NjgzXzI1Njc1MTEyNDAxMzY2MjY%3D
20. **Stołówka "Zacisze"- ogólnodostępna.** Cieszyn ul. Moniuszki 4 oraz Bielska 206 (zakład MDM). Dowóz obiadów tel. 663 089 995 prosimy dzwonić od godziny 8.00 do 14.30 w celu zamówienia. obiady będą dostarczane w godzinach od 11.00 do 15.30
<http://stolowkazaciszecieszyn.npx.pl/news.php?fbclid=IwAR3smQBcOmFRuMzBGaiBb-1aGjBiNthnLPFX8BaVYj1u2Etp1E0NIKOWnl>
21. **Leśna Stołówka.** Oferuje możliwość zamówienia posiłków na wynos i na dowóz, czynne od poniedziałku do piątku 12.00 do 16.00, soboty od 12.00 do 15.00. Zamówienia telefoniczne: 519 115 698 lub 33 85 20 280 lub na stronie
<https://www.lesnastolowka.pl/?fbclid=IwAR24dMFLUXMB3tZhcRNDIP-9rjc2fJpGgOSqpMmqKBXX9x0QGylsNa5oE5o>
22. **U Trzech Braci.** Od piątku 27.03 czynne w godzinach od 14.00 – 21.00. Jak do tej pory będą to dowozy oraz jedzenie na wynos. Cieszyn, ul. Fredry 11, telefon 511 000 995
https://www.facebook.com/pg/UTrzechBraci/about/?ref=page_internal
23. **Pizzeria & Pub Corner.** Sprzedaje cały czas na wynos albo na dojazd. Nr telefonu 514 923 787. Strona www.pizzapubcorner.pl Płatności kartą.
24. **Dworek Cieszyński.** Menu wielkanocne. Restauracja nie może na razie być otwarta dla gości, dlatego ma inną propozycję, przygotowała specjalne menu na wynos. Domowe mięsa, sałatki, pierogi czy ciasta. Zamówienia można składać do 9.04, jest możliwość odbioru osobistego z okienka lub możliwość dowozu na terenie Cieszyna. Kontakt: 501 260 695, mail: biuro@dworek-cieszynski.pl
25. **Kamienica Konczakowskich.** Od czwartku 2.4.2020 w godzinach 14.00-20.00 będzie możliwość zamówienia dania z odbiorem osobistym. Nr telefonu 33 852 18 96. Strona <https://www.facebook.com/KamienicaKonczakowskich/posts/3009190249104197>
26. **Restauracja Winowajcy Cieszyn.** Oferta świąteczna. Ul. Srebrna 3, nr telefonu 881 227 766
<https://www.facebook.com/WinowajcyCieszyn/posts/2654807211432336>
27. **Eurospar Cieszyn.** Zakupy na telefon, w godz. 8.00-14.00 (zamówienie na kwotę minimum 100 zł, dowóz na terenie Cieszyna 10 zł). Płatność za zakupy gotówką lub kartą. Zamówiony towar klient może również odebrać w Eurospar na stoisku mięsno-wędliniarskim do godz.20.00, ul. Stawowa 54, kontakt 605 694 442
<https://www.facebook.com/eurosparcieszyn/posts/2625620384427019>
28. **Restauracja Babilon.** Kończyce Wielkie, ul. Ks. Olszaka 94. Zamówienia pod nr tel. 608513208 lub 338569269. Od środy 22.04 otwarte w godzinach od 11-20. Dostępne będą dania wydawane tylko na wynos. Codziennie serwowane będą obiady firmowe i nie tylko
<https://www.facebook.com/Restauracja-Babilon-158960424295787/>

29. Restauracja ZAJAZD TRZECH BRACI. Cieszyn, ul. Motelowa 1a, te. 33 858 15 23.

Zapraszamy do skorzystania z naszej oferty wywozowej. Wszystkie potrawy przygotowywane są na świeżo z zachowaniem zasad bezpieczeństwa. Dowóz codziennie 12.00-20.00 <http://www.trzechbraci.pl/>

Zakupy:

29. **Sklep spożywczy „U Ewy”, ul. Barteczka 25.** Zakupy z dowozem na terenie Cieszyna nieodpłatnie, tel.: 886 905 731,
<https://www.facebook.com/photo.php?fbid=3453672011314567&set=p.3453672011314567&type=3&theater>
30. **Zakupy z dowozem EURO sklep.** Z dowozem na terenie Śląska Cieszyńskiego, telefon: 793 575 239
<https://www.facebook.com/photo.php?fbid=10216483662099562&set=p.10216483662099562&type=3&theater>
31. **Bistro Żarelko.** Zakupy z dowozem, koszt usługi 50 zł, zamówienia 660 357 077
<https://www.facebook.com/bistrozarelko/photos/a.306185122818734/2599242630179627/?type=3&theater>
32. **Zoo mix.** Zakupy z dowozem, telefon: 784 559 343
<https://www.facebook.com/138262713023058/photos/a.172804762902186/1492039240978725/?type=3&theater>
33. **Mobilny serwis Cieszyn.** Telefon: 511 601 500
<https://www.facebook.com/watch/?v=737860903285066>
34. **Zieleniak** (świeże warzywa i owoce – bezpłatny dowóz w Cieszynie), zamówienia 606 915 332
https://www.facebook.com/Zieleniak-102030684768682/?_tn=%2CdK-R-R&eid=ARBs0OHJpjuHm5q3IBgUMyIL4gd9PeX-OOgpgcK1GNLw2oEY3NtSvD4WEITnyEpiOfgxwUHkPPXIBVK&fref=mentions i
https://www.facebook.com/permalink.php?story_fbid=2864278900297347&id=156834531041811
35. **Wine Spot www.winespot.pl - importer i dystrybutor win.** Dostarczymy wina pod Twoje drzwi. Darmowa dostawa na terenie Cieszyna i okolic. Płatność przelewem lub kartą
https://winespot.pl/?fbclid=IwAR1K5PaiqTtaq_Og6B1Xv0rO8mepfTKxWst88NgHyVJMH4II9HivYfg1ll
36. **Księgarnia Piastowska.** Wprowadza akcję „Halo bookbook”, która ma zachęcić do ekspresowych, bezpiecznych zakupów. Zasady są proste: kontaktujecie się za pomocą telefonu lub maila i zamawiacie książki, kontakt 33 858 23 81 lub aks45@bookbook.pl Za zamówienie można zapłacić przelewem. Skompletowane książki będą czekały na nas w Księgarni Piastowskiej
<https://www.facebook.com/ksiegarniapiastowska/posts/2608599912748419>

Inne (odpłatnie)

37. Sprzedaż maseczek ochronnych wielokrotnego użytku. Dowóz na terenie Cieszyna i Skoczowa GRATIS

<https://www.facebook.com/photo.php?fbid=1466312900207562&set=pcb.1466313020207550&type=3&theater>

38. Bawelenka - maseczki bawelniane i nie tylko. W związku z zaistniałą sytuacją jako grupa Cieszyniaków połączyła siły w bawelniany świat szycia! Szyją bawelniane maseczki dwuwarstwowe, które są teraz niezbędne dla wszystkich <https://www.facebook.com/bawelenka.cieszyn/posts/2699642213615515>

Inne usługi (nieodpłatnie):

39. **Dla pojazdów służb darmowe ozonowanie.** Ul. Bielska 107, telefon: 787 787 107
https://www.facebook.com/permalink.php?story_fbid=2868453899879847&id=156834531041811

- 40. Telefoniczna pomoc psychologiczna.** Centrum Zdrowia Psychicznego w Cieszynie uruchomiło telefoniczną pomoc psychologiczną na czas trwania pandemii koronawirusa, tel. 33 854 92 00 wew. 555 oraz 556 http://www.szpitalslaski.pl/index.php/9-aktualnosci/710-centrum-zdrowia-psychicznego-uruchamia-telefoniczna-pomoc-psychologiczna?fbclid=IwAR1fgLz1Vkr_ZfA4yCYPH8JjHpse8htB6jlx04PA51_KxAEJZC4kJ_GQT_M
- 41. Telefoniczny dyżur psychologiczny.** Zespół Poradni Psychologiczno-Pedagogicznych w Cieszynie <https://www.facebook.com/powiat.cieszynski/photos/a.355313041723993/597650080823620/?type=3&theater>
- 42. Maseczki UtuLeni** <https://www.facebook.com/utuleni/>
- 43. Lucja Beskid Folk Cieszyn.** Krawiectwo, szycie również maseczek ochronnych <https://www.facebook.com/pages/category/Sewing---Alterations/%C5%81ucja-Beskid-Folk-1562093384036230/>

Pomoc:

- ✓ **Straż Miejska** - tel. 33 479 49 70
<https://www.facebook.com/1205244619635225/photos/a.1401868659972819/1437236473102704/?type=3&theater>
- ✓ **Punkt Interwencji Kryzysowej w Cieszynie w Stowarzyszeniu Pomocy Wzajemnej "Być Razem"**
<https://www.facebook.com/Byczarem/photos/a.329312973768801/3075370032496401/?type=3&theater>
- ✓ **„POJAZD ALARMOWY”** - Pomoc w zakresie dowozu niezbędnych do życia artykułów lub transportu - Hufiec Ziemi Cieszyńskiej oraz Ośrodek Edukacji Obronnej „Garnizon”

hm. Tomasz Głasek tel. 728 992 103, Krzysztof Neścior tel. 604 833 667

<https://www.facebook.com/CieszynskiGarnizon/photos/a.723828734375210/2789209344503795/?type=3&theater>

- ✓ **Widzialna ręka Cieszyn:** Grupa służąca wzajemnej pomocy podczas trudnego czasu epidemii. Jeśli potrzebujesz zrobić coś poza domem (zakupy, wyjść z psem) a z domu wychodzić nie powinieneś (osoby starsze/poddane kwarantannie itp.) to zachęcamy do dołączenia do grupy. Z drugiej strony zapraszamy osoby chcące pomóc grupie ludzi wymienionej powyżej.
<https://www.facebook.com/groups/2029360900543486/>