



W Makówce przygotowujemy posiłki ze świeżych, sezonowych produktów.

Poniżej znajdziesz przykładowe, tygodniowe menu na każdą porę roku.

MENU ZIMA:

PONIEDZIAŁEK: pasta z pieczonego łososia i jajek + pieczywo (SKŁAD: łosoś pieczony z solą, pieprzem i koperkiem, jajko na twardo, jogurt naturalny lub sojowy)

WTOREK: zupa z soczewicy (SKŁAD: soczewica czerwona lub zielona, ziemniaki, marchew, cebula, czosnek, oliwa, bulion warzywny, pomidory, kurkuma, papryka, koperek, śmietanka 30% lub mleczko kokosowe)

ŚRODA: ciasto marchewkowe (SKŁAD: marchew, ananas, mąka jaglana, mąka ziemniaczana, wiórki kokosowe, orzechy nerkowca, soda oczyszczona, zmielone migdały, cynamon, jajka, ksylitol, olej słonecznikowy)

CZWARTEK: placki z kiszzonej kapusty (SKŁAD: kiszona kapusta, mąka z ciecierzycy, sól, pieprz, wędzona papryka, kumin, olej)

PIĄTEK: biała fasola pieczona z jabłkami (SKŁAD: biała fasola, jabłka, cebula, żurawina, majeranek, rozmaryn, tymianek, pieprz, sok z cytryny, cynamon)

MENU WIOSNA:

PONIEDZIAŁEK: krem pieczarkowy (SKŁAD: pieczarki, cebula, czosnek, suszone grzyby, czerwona soczewica, bulion warzywny, sól, pieprz, gałka muskatołowa)

WTOREK: sałatka: szparagi, kalarepa, rabarbar, makaron z mąki z zielonego groszku + oliwa

ŚRODA: brownie z fasoli (SKŁAD: czerwona fasola, kakao, masło orzechowe, mąka owsiana, daktyl, banan, soda oczyszczona)

CZWARTEK: botwinka (SKŁAD: botwina z buraczkami, ziemniaki, bulion warzywny, pieprz, sok z cytryny, śmietana 30 %, koperek)

PIĄTEK: koktajl: truskawki, banan, szpinak, płatki owsiane, oliwa + domowa chałka

MENU LATO:

PONIEDZIAŁEK: wytrawne galette (SKŁAD: mąka orkiszowa, masło, sól, domowe pesto z rukoli, gruszka, burak, kozi ser)

WTOREK: kasza bulgur z morelami (SKŁAD: kasza bulgur, mleko owsiane, morele, oliwa)

ŚRODA: sałatka: awokado, pomidory koktajlowe, papryka, oliwa, sól, pieprz, świeża bazylia + pieczywo

CZWARTEK: chłodnik z ogórka z młodymi ziemniakami (SKŁAD: ogórki gruntowe, sól, pieprz, czosnek, koperek, jogurt naturalny zwykły lub sojowy, młode ziemniaki)

PIĄTEK: ciasto ucierane z truskawkami (SKŁAD: mąka pszenna, masło, jajka, ksylitol, soda oczyszczona, truskawki)

MENU JESIEŃ:

PONIEDZIAŁEK: krem z dyni (SKŁAD: dynia, ziemniaki, pomidory, bulion warzywny, sól, pieprz, imbir, kurkuma, mleko kokosowe)

WTOREK: naleśniki gryczane z domowym powidłem śliwkowym (mąka gryczana, mleko owsiane, jajko, woda, olej, śliwki, oliwa, ksylitol)

ŚRODA: leczko (skład: kolorowa papryka, cebula, marchew, cukinia, pomidory, sól, pieprz, słodka papryka)

CZWARTEK: kalafior pieczony z ciecierzycą (SKŁAD: kalafior, ciecierzycy, słodka papryka, oliwa)

PIĄTEK: zupa z cukinii i ziemniaków (SKŁAD: cukinia, ziemniaki, marchew, masło, oliwa, bulion warzywny, sól, pieprz, tymianek)