

ZDROWA MICHA ... z natury

RESTAURACJA - BISTRO - PIEKARNIA



Zdrowa Micha to kuchnia dla wszystkich.

Nasze menu oparte jest na produktach najwyższej jakości. Nie korzystamy z półproduktów, nie podajemy nabiału, białego cukru, a większość warzyw pochodzi z certyfikowanych ekologicznych upraw. Jesteśmy w 100 % kuchnią bezglutenową. Stosujemy zasadę ZERO WASTE, w związku z którą nie marnujemy produktów. Działamy wg schematu: danie wyprzedane, gotujemy nowe. Dotyczy to dań i zup. Wszystko po to, aby nasze potrawy były smaczne, świeże i chrupiące.

Naszym celem jest serwowanie jedzenia w najlepszy, najczystszy i najbardziej pożywny sposób.

Składy naszych potraw pozbawione są zwyczajności i taniości. Są prawdziwe, niepodrabiane i nieobtajane. Dla nas to bardzo ważne i wiemy, że są osoby dla których ma to również olbrzymie znaczenie.

Twój organizm to niesamowita maszyna. Jeśli zapewnisz jej odpowiednie, najlepszej jakości paliwo, będziesz miał/a energię i moc do działania.

A teraz rozsiądź się wygodnie i delektuj posiłkiem.
To będzie Twój dobry dzień.

Witaj z Zdrowej Misce!

Kuchnia przyjmuje zamówienia do godziny przed zamknięciem



OFERTA PIEKARNI

PASZTETY

Wegański pasztet z soczewicy 200g

Wegański pasztet z fasoli 200g

Wegański pasztet z zielonej soczewicy 240g

Wegetariański pasztet z selera 200g

Pasztet z kaczki z jajami przepiórczymi 200g

Pasztet z kurczaka zagrodowego 200g

POZOSTAŁE

Naturalna bułka tarta bezglutenowa 200g

Naturalna panierka bezglutenowa 200g

Sos paprykowy ŁAGODNY 295g

Sos paprykowy PIKANTNY 295g

Cytryna z imbirem 295g

ZDROWA MICHA ... z natury

RESTAURACJA - BISTRO - PIEKARNIA



NA WAGĘ

Codziennie świeże i gorące ciastka prosto z piekarniczego wózka
- weź ze sobą ile chcesz.

Zapytaj obsługi jaki rodzaj ciasteczek dzisiaj dla Was wypiekła piekarnia

CIASTKA OWSIANKI, Z CIECIERZYCY	45.00 zł / kg
CIASTKA PIEGUSKI, KOKOSANKI, PIERNICZKI	56.00 zł / kg
CIASTKA MIGDAŁKI	58.00 zł / kg
CIASTKA Z ZIARNAMI	75.00 zł / kg

Specjalizujemy się w sezonowych wolkach i konfiturach z ekologicznych owoców i warzyw, kiszonkach, mięsnych i roślinnych pasztetach oraz mięsowach w słojach. Aktualną ofertę poznasz przy barze.

OFERTA PIEKARNI

PIECZYWO

Naturalny chleb bezglutenowy i wegański Z ZIARNAMI

Naturalny chleb bezglutenowy i wegański Z ZIOŁAMI

Naturalny chleb bezglutenowy i wegański Z ŻURAWINĄ

Naturalny chleb bezglutenowy i wegański CZYSTY

Naturalny chleb bezglutenowy i wegański JASNY OWSIANY

Naturalny chleb bezglutenowy KETO

Butka z owocami

ZDROWA MICHA ... z natury

RESTAURACJA - BISTRO - PIEKARNIA



SAŁATKI 9:00 - 19:00

Zbilansowane energetycznie skomponowane przez dietetyka z Instytutu Żywności i Żywienia w Warszawie

SAŁATKA NA DOBRY NASTRÓJ: 37.00 zł

kasza gryczana, ogórek, rzodkiewka, seler naciowy, cebula czerwona, prażone pestki dyni i słonecznika, zielenina, sos na bazie oleju lnianego, czosnku i przypraw ekologicznych + kromka pieczywa bezglutenowego

SAŁATKA WZMACNIAJĄCA: 36.00 zł

grillowana pierś indyka, burak bio gotowany, jabłko, prażone orzechy włoskie, cebula czerwona, świeża mięta, sos na bazie jogurtu naturalnego + kromka pieczywa bezglutenowego

SAŁATKA MŁODOŚCI : 37.00 zł

sałata roszponka, pomidor koktajlowy, papryka, grillowana cukinia, ser koryciński, sos na bazie oleju rzepakowego i suszonych pomidorów + kromka pieczywa bezglutenowego

SAŁATKA NA DOBRY CHOLESTEROL : 44.00 zł

sałata, ogórek, rzodkiewka, awokado, bataty, pieczony filec halibuta, sos na bazie jogurtu naturalnego + kromka pieczywa bezglutenowego

SAŁATKA Z ANTYOKSYDANTAMI : 35.00 zł

pieczona pierś kurczaka, brokuł gotowany na parze, pomidory suszone z zalewy, prażone migdały, sos na bazie jogurtu naturalnego + kromka pieczywa bezglutenowego

SAŁATKA SERCE JAK DZWON : 37.00 zł

awokado, ser koryciński, pomidory koktajlowe, natka pietruszki, sos na bazie oleju lnianego, czosnku i przypraw ekologicznych + kromka pieczywa bezglutenowego

ZDROWA MICHA ... z natury

RESTAURACJA - BISTRO - PIEKARNIA



SAŁATKA REGULUJĄCO BUDUJĄCA: 36.00 zł

ryż naturalny, rzodkiewka, ogórek, papryka, pieczony filet kurczaka, zielenina, sos na bazie jogurtu naturalnego + kromka pieczywa bezglutenowego

SAŁATKA DLA AKTYWNYCH: 35.00 zł

liście szpinaku, czerwona papryka, żółta papryka, gotowane bio jajko, seler naciowy, pomidory koktajlowe, zielenina, sos na bazie jogurtu naturalnego + kromka pieczywa bezglutenowego

SAŁATKA FITNESS: 40.00 zł

rukola, pomidory koktajlowe, ogórek, cebula czerwona, pieczony filet łososia oliwki czarne, sos na bazie oleju lnianego, czosnku i przypraw ekologicznych + kromka pieczywa bezglutenowego

SAŁATKA PROFILAKTYCZNA: 35.00zł

kasza jaglana, pomidor, papryka, cebula czerwona, gotowane jajko, ser feta, zielenina, sos na bazie oleju rzepakowego i suszonych pomidorów + kromka pieczywa bezglutenowego

SAŁATKA WYSOKO PROTEINOWA: 39.00 zł

sałata, awokado, pomidory koktajlowe, rzodkiewka, pieczony filet z kurczaka, jaja przepiórcze, prażone pestki dyni i słonecznika, sos na bazie jogurtu naturalnego + kromka pieczywa bezglutenowego

SAŁATKA PROBIOTYCZNA: 34.00 zł

rukola, buraki bio gotowane, ser kozi, sezam czarny, orzech włoski, miód + kromka pieczywa bezglutenowego

DODATKOWE SKŁADNIKI DO SAŁATEK:

jajko	5 zł
1/2 awokado	6 zł
filet kurczaka 100 gr.	7 zł
filet indyka 100 gr.	9 zł
filet łososia 100 gr	13 zł

ZDROWA MICHA ... z natury

RESTAURACJA - BISTRO - PIEKARNIA



DANIA OBIADOWE

- dania główne
- zupy
- przystawki
-

mięsne / wegetariańskie / wegetariańskie

Menu obiadowe jest zmienne, o aktualną ofertę pytaj obsługę

PIEROGI

PIEROGI PODLASKIE 12 sztuk <i>(ziemniak, boczek, cebula)</i>	37.00 zł
PIEROGI Z WOŁOWINĄ 12 sztuk <i>(wołowina, majeranek)</i>	37.00 zł
PIEROGI Z SOCZEWICĄ 12 sztuk <i>(soczewica czerwona, cebula, majeranek)</i>	37.00 zł
PIEROGI Z MALINAMI 12 sztuk <i>(bio maliny bez cukru)</i>	37.00 zł

ZDROWA MICHA ... z natury

RESTAURACJA - BISTRO - PIEKARNIA



NAPOJE GORĄCE

HERBATA (<i>czarna / owocowa / zielona / lawendowa</i>)	10.00 zł
HERBATA ROZGRZEWAJĄCA z cytryną, imbirem i miodem (<i>czarna / owocowa / zielona / lawendowa</i>)	15.00 zł
ESPRESSO	6.00 zł
ESPRESSO DOPPIO	10.00 zł
KAWA CZARNA	10.00 zł
CAPPUCCINO	12.00 zł
LATTE	14.00 zł

DESERY *

SNICKERS (masło orzechowe / olej kokosowy / <u>kajmak</u> / arachidy)	20.00 zł
CZEKOLADOWA TARTA (daktyle / czekolada / masło orzechowe / płatki owsiane)	20.00 zł
BABKA CZEKOLADOWA (burak / czekolada / suszone śliwki / olej kokosowy / kakao / ksylitol)	20.00 zł
BROWNIE Z FASOLI (czerwona fasola / banan / czekolada / kakao)	20.00 zł
ROŚLINNY BUDYŃ / DESER CHIA / DESER TAPIOKA	20.00 zł

* *pytaj o dostępność obsługi*

ZDROWA MICHA ... z natury

RESTAURACJA - BISTRO - PIEKARNIA



SOKI ŚWIEŻO WYCISKANE I EKOLOGICZNE

SOK ZIELONY

przykładowe warzywa: jabłko, pomarańcza, seler naciowy, nać pietruszki / szpinak, kiwi, banan

20.00 zł

SOK CZERWONY

przykładowe warzywa: pomarańcza, burak, marchew,

20.00 zł

SOK POMARAŃCZOWY

przykładowe warzywa: pomarańcza / grapefruit, marchew, dynia (sezonowo)

20.00 zł

SOK ŻÓŁTY

przykładowe warzywa: jabłko, banan, pomarańcza, kurkuma, ananas / mango

20.00 zł

SOK ZIELONY + AWOKADO

dodatki do soków: siemię lniane, olej lniany, spiruliny

25.00 zł

+ 3.00 zł

NAPOJE ZIMNE

WODA MINERALNA

niegaz / gaz 0,33 l

8.00 zł

WODA MINERALNA

0,7 l

12.00 zł

WODA

Borjomi 0,5 l

17.00 zł

DZBAN WODY MINERALNEJ

z cytryną i imbirem 1l

15.00 zł

KOMPOT / LEMONIADA

400 ml

10.00 zł