

MecsekBistroKft.



Idén márciustól igazi házi csibével főzünk

Lehetőségünk nyílt idén márciustól a Mágocson található csibe farmról beszerezni az egész csirkéket, tyúkokat.

A háztáji szemléletmódnak és saját takarmánynak köszönhetően, az innen származó baromfi húsa nem vizes, nem esik össze, szép sárgás, kukoricás tartásra jellemző vékony zsírréteg fedi a bőre alatti területeket.

A belőle készülő levesek, raguk, és apróhúsok melyekhez felhasználható igazi házias íz világot idéz meg.

Az étlapon 3.-án a csiberagu levesben, 13-án a szárnyas rizseshúsban is találkozhattok vele.

MecsekBistroKft.



A Magyar Szociális Szövetkezettel együttműködésünk nem új keletű. 3. éve kizárólag a Szövetkezet friss zöldségeit és gyümölcseit használjuk.

A **MAGAR Szociális Szövetkezet** célja hogy integrálja a pécs-baranyai őstermelőket oly módon, hogy a tőlük felvásárolt terményeket tisztított vagy feldolgozott állapotban értékesíti a pécsi éttermeknek, közétkeztetés résztvevőinek. E tevékenységével támogatja a mezőgazdasági kistermelőket és hozzájárul a gyermekek egészséges étkezéséhez. A Pécs, Sport utca 4. szám alatt található zöldség-gyümölcs feldolgozójában 11 fő alkalmazottat foglalkoztat, 14 pécsi bölcsődének, 9 étteremnek szállít és több mint 30 üzletben megtalálhatók termékei.

Az e havi étlapon a friss gyümölcsök és salátákon túl, saját készítésű termékeiket is fogyaszthatjátok.

Kizárólag kíméletesen aszalt gyümölcsből, saját dióból és termelői mézből készült NAP Kex-et ehettek 7.-én, valamint 10.-én hidegen préselt 100 %-os termelői gyümölcslevet is fogyaszthattok.



MecsekBistroKft.



Erzsi néni a káposzta saláta specialistánk

E hónapban a klasszikus salátáját, a sokak által kedvelt sárgarépás amerikai vitaminbombát és egy vöröskáposztás salátát is készít nektek.



Kis érdekesség a vöröskáposztáról:

Az antocián az ami a káposzta vöröses színét adja és egyre több bizonyíték van rá, hogy az antocián véd a rákos megbetegedések ellen, és emellett serkenti az agyműködést és védelmet nyújt a szívnek is.

A lilakáposzta csodálatos ásványi- és vitaminbomba, található benne kálium, kalcium, foszfor, vas, jód, kén, valamint A-, B-, C- és U-vitamin, hihetetlenül erősíti az immunrendszert, részt vesz a sejtek védelmében és regenerációjában, segít a máj méregtelenítésében, enyhíti a gyulladást, és mindenféle gyomor- és emésztési problémára jó hatással van. Csökkenti a szív- és érrendszeri megbetegedések, valamint az agyvérzés kockázatát, mivel meggátolja a vérrögök képződését. A káposzta növeli az étvágyat és javítja az emésztést.

MecsekBistroKft.



Ősszel sok céklánk jött Kisherendről, ami egy kedves kis baranyai falu, Pécs és Villány között



A télen csak a saját feldolgozású cékla salátánkat fogyaszthattátok, és az utolsó elrakott adagból egy igazi különlegességet ehettek 08.-án szerdán Sült cékla salátával fogyaszthatjátok az ebédet.