

MENU

OD 11.00 H

12.3.2018

		ENERGET. HODNOTY 1 PORCE	NOR MAL	MAX
Frankfurtská polévka s tofu pářečky (v)	1b , 6	228kcal/955 KJ	24,00	
1. BIO Tempeh na žampionech s mrkví, celozrnná rýže BIO, zeleninová ozdoba (C) (v)	6	727 / 3043	86,00	103,00
2. Japonské rizoto s řasou Arame a bazalkovou zeleninkou (rýže BIO), zeleninový salát (C) (v) <i>Arame ovlivňuje zejména oblast sleziny, slinivky a žaludku, pomáhá při detoxikaci organismu</i>	9	492 / 2056	83,00	100,00
3. Krkonošský kuba s houbama, dvoubarevné dušené zelí, salát z kysaného zelí (v)	1i , 6	562 / 2352	83,00	100,00

13.3.2018

Krkonošská cibulačka (C) (v)		134kcal/561 KJ	22,00	
1. Kořeněné tofu v těstíčku se lněným semínkem, jáhlovo-bramborová kaše, zeleninový salát (C) (v)	6 , 11	675 / 2825	88,00	105,00
2. Těstoviny z tvrdé pšenice BIO s jemnou francouzskou žampionovou omáčkou, zeleninová ozdoba	1 , 7	660 / 2760	83,00	100,00
3. Čočka na kyselo (dochucená umeoctem), bezmasý karbanátek, celozrnná rýže BIO, zeleninový salát (v)	1b , 9	686 / 2869	82,00	99,00

14.3.2018

H

Zelňačka s bramborem a BIO uzeným tempehem	1b , 6 , 7	90cal/375KJ	24,00	
1. Plněné žampiony s piniovými oříšky, šťouchané brambory, salát z čínské zeli s paprikou (C)	6 , 7	380 / 1588	88,00	105,00
2. Seitan na mandlích, BIO kuskus, celozrnná rýže BIO, zeleninová ozdoba (v)	1b , 6 , 8a	644 / 2694	84,00	101,00
3. Šmakounova směs se zeleninou, celozrnná rýže BIO, zeleninová ozdoba (C)	3 , 6 , 9	549 / 2297	83,00	100,00

15.3.2018

Luštěninová polévka s fazolkami BIO mungo (červená čočka, fazolky mungo, rýže, zelenina) (C) (v)	9	138kcal/576KJ	22,00	
1. Svíčková ze seitanu, celozrnné špaldovo pšeničné kynuté knedlíky, brusinky, citron	1b , 7 , 9	592 / 2478	88,00	105,00
2. Zámecká pečeně (zapékané d'obačky se špenátem, žampiony a BIO sýrem Mandava), brambory, salát z čínské zeli s paprikou	1b,6,7,9,10	580 / 2428	88,00	105,00
3. Cizrnové kari s arabským chlebem, zeleninová ozdoba (v)	1b	659 / 2758	83,00	100,00

Cizrna je luštěnina tvořící členitá zrnka nažloutlé barvy. Je dobrým zdrojem bílkovin a vlákniny. Z minerálních látek obsahuje nejvíce draslíku, vápníku, hořčíku a manganu. Z cizrniny lze také připravit skvělou pomazánku – hummus.

16.3.2018

Cuketová polévka zjemněná kokosovou BIO smetanou (C) (v)		129 kcal/ 540KJ	25,00	
1. Chlupaté knedlíky s kysaným zelím a uzeným BIO tempehem, (v)	1b , 6 , 13	873 / 3651	88,00	105,00
2. Ražniči Hokkaido (seitan, uzené tofu, tofu salám, dýně Hokkaido, cibule, mrkev), celozrnná rýže BIO, salát Virginia (v)	1, 6	579 / 2423	87,00	
3. Rizoto s lilkem a mandlemi sypané uzeným tofu, zeleninový salát s mrkví a bílou ředkvi (C) (v)	6, 8a	534 / 2235	84,00	101,00

Zabalení pokrmu s sebou do menší plastové misky / do větší kompostovatelné misky s víčkem či polévkové s víčkem **5,00 10,00**
Velký plastový box s přepážkou a víčkem **15,00**

Možnost rezervace obědů min.1 den předem, po předchozím zaplacení u obsluhy restaurace či na prodejnách Špaldy

MAXI porce je min. 500g, nelze z ní objednávat poloviční porci
NORMAL porce je min. 350g, za poloviční porci účtujeme 60 % ceny.
(C) ... pokrm neobsahuje pšenici, žito, oves, ječmen, špaldu
(v) ... pokrm vhodný i pro vegany (bez jakýchkoli živočišných látek)

Jídelníček je umístěn také na **nástěnce** na třídě Míru (vedle květinářství) a na **www.spalda.cz**