

MENU

OD 11.00 H

14.1.2019

			ENERGET. HODNOTY 1 PORCE	NOR MAL	MAX
Frankfurtská polévka s tofu pářečky (v)	1b , 6		228kcal/955 KJ	25,00	
1. BIO Tempeh na žampionech s mrkví, celozrnná rýže BIO, zeleninová ozdoba (C) (v)	6		727 / 3043	90,00	107,00
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	87,00	104,00
3. Krkonošský kuba s houbama, dvoubarevné dušené zelí, salát z kysaného zelí (v)	1i , 6		562 / 2352	87,00	104,00

15.1.2019

Kulajda zjemněná BIO sojovou smetanou s opečenou kukuřičnou polentou (C) (v)	1 b , 6		177 kcal/743 KJ	24,00	
1. Zapečené brambory s BIO kozím sýrem a zeleninou, salát z čínské zelí s paprikou (C)	7		392 / 1641	92,00	109,00
2. Kung-pao (ze seitanu speciál), celozrnná rýže BIO, zeleninová ozdoba (v)	1b , 5 , 6		613 / 2566	90,00	107,00
3. Špaldoto zeleninové BIO sypané uzeným tofu, pikantní salát z červené řepy (v)	1o, 6 , 9,		641/ 2682	87,00	104,00

16.1.2019

H

Zelňačka s bramborem a BIO uzeným tempehem	1b , 6 , 7		90cal/375KJ	25,00	
1. Plněné žampiony s piniovými oříšky, šťouchané brambory, salát z čínské zelí s paprikou (C)	6 , 7		380 / 1588	92,00	109,00
2. Seitan na mandlích, BIO kuskus, celozrnná rýže BIO, zeleninová ozdoba (v)	1b , 6 , 8a		644 / 2694	88,00	105,00
3. Babiččiny závitky (směs z obilovin a zeleniny v zelném listě přelitá omáčkou), dušená zelenina (v)	1b, 6		693 / 2899	88,00	105,00

17.1.2019

Luštěninová polévka s fazolkami BIO mungo (červená čočka, fazolky mungo, rýže, zelenina) (C) (v)	9		138kcal/576K J	23,00	
1. Svíčková ze seitanu, celozrnné špaldovo pšeničné kynuté knedlíky, brusinky, citron	1b , 7 , 9		592 / 2478	92,00	109,00
2. Zámecká pečeně (zapékaná d'obačky se špenátem, žampiony a BIO sýrem Mandava), brambory, salát z čínské zelí s paprikou 1b,6,7,9,10			580 / 2428	92,00	109,00
3. Cizrnové kari s arabským chlebem, zeleninová ozdoba (v)	1b		659/ 2758	87,00	104,00

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 cizrny lze také připravit skvělou pomazánku – hummus.

18.1.2019

Pohanková polévka s uzeným tofu (pohanka BIO) (C) (v)	6		119 kcal/498 KJ	23,00	
1. Chlupaté knedlíky s kysaným zelím a uzeným BIO tempehem, (v)	1b , 6 , 13		873 / 3651	92,00	109,00
2. Ražničí Hokkaido (seitan, uzené tofu, tofu salám, dýně Hokkaido, cibule, mrkev), celozrnná rýže BIO, salát Virginia (v)	1, 6		579 / 2423	91,00	108,00
3. Rizoto s lilkem a mandlemi sypané uzeným tofu, zeleninový salát s mrkví a bílou ředkvi (C) (v)	6,8a		534 / 2235	88,00	105,00

Kohoutková voda k jídlu ZDARMA bez omezení :-)

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 živoč. Látek)

Kompletní seznam a čísla alergenů (která jsou uvedena vždy za pokrmem) naleznete na konci jídelního lístku, vyvěšené v restauraci i na prodejnách Špaldy a také na našem webu: www.spalda.cz

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