

MENU

OD 11.00 H

11.2.2019

		ENERGET. HODNOTY 1 PORCE	NOR MAL	MAXI
Špaldová krémová BIO polévka	1p , 7	153kcal/641 KJ	23,00	
1. Vitaminová nádivka s listovým špenátem, uzený BIO tempeh, fenyklový salát s rajčátky a rukolou	1b, 3, 6	555 / 2323	89,00	106,00
2. Pohanko-žampionový nákyp (pohanka BIO) s zelenin. pyré, dvoubarevné dušené zelí, zelen. ozdoba (v)	1b	520 / 2175	89,00	106,00
3. Tofu fantazie (uz. tofu, hrášek, houby, kokos, zelenina, koření), kuskus BIO, zeleninová obloha (v)	1b, 6	568 / 2329	87,00	104,00

12.2.2019

H

Dýňová polévka z máslové dýně se zakysanou smetanou a s opečenou kukuřičnou polentou (C)	7	204kcal/849 KJ	29,00	
1. Chlupaté knedlíky se zelím a uzeným BIO tempehem (v)	1b, 6, 13	873 / 3651	92,00	109,00
2. Leonardovy špízy (seitan, mrkev, cibule, paprika, zelí) s omáčkou se zázvorem, celozrnná rýže BIO, zelný salát s ananasem (v)	1b, 6	386 / 1616	89,00	106,00
3. Ďobačky po italsku, BIO těstoviny z tvrdé pšenice, salát z čínského zelí s paprikou	1b, 6, 7, 10	596 / 2494	87,00	104,00

13.2.2019

Kapustová polévka s muškátovým oříškem a uzeným tofu zjemněná sojovou smetanou (v) (C)	6	133kcal/558 KJ	23,00	
1. Řízečky z kozího sýra BIO a pikantní hrašky, bramborovo - celerová kaše, zeleninový salát z mrkve a ředkve daikon (C)	6, 7, 9	470 / 1967	92,00	109,00
2. Zeleninová směs s robi masem a BIO bulgurem, zelný salát s rajčaty (v)	1b, 6, 8a	624 / 2611	90,00	107,00
3. Staročeský šoulet s uzeným BIO tempehem, opečenou cibulkou a zelný salát s kysaným zelím (v)	1 i, 6	609 / 2548	87,00	104,00

14.2.2019

Miso polévka s řasou Wakame (C) (v)	6	65kcal/273KJ	29,00	
<i>Miso působí preventivně proti všem typům rakoviny; obsahuje hodnotné bílkoviny, enzymy, prospěšné bakterie a kvasinky, vit. B12; pomáhá na sebe v organismu vázat jedy a vylučovat je, proto není vynikající jen jako koření, ale má i vysokou zdravotní hodnotu.</i>				
<i>Řasa Wakame má jemné aroma, chuť a listový zjev ji předurčují k jedné z nejvíce používaných řas. Je bohatá na vápník, obsahuje větší množství vitamínu B a C. Ovlivňuje oblast jater a žlučníku.</i>				
1. Švestková omáčka s uzeným tofu, knedlíky s celozrnnou špaldovou BIO moukou, citron (v)	1b, 6, 9	730 / 3053	92,00	109,00
2. Karbanátky s marinovaným tofu, bramborová kaše nastavovaná krupkama, salát z čínského zelí s rajčaty (v)	1b, 6	644 / 2696	89,00	106,00
3. Chilli con carne (červené fazole, robi maso), celozrnná rýže BIO, zeleninový salát (v)	1b	770 / 3222	87,00	104,00

15.2.2019

Čočková polévka italská se sýrem feta (čočka, rajčata, rýže, uzené tofu) (C)	6, 7	189 kcal/793KJ	23,00	
1. Nadívané lilky s kuskusem, zeleninou a BIO sýrem Mandava, salát z čínského zelí se ředkvičkami	1b, 6, 7	560 / 2345	92,00	
2. Brokolice ve vinném těstíčku, bramborovo - mrkvové pyré, salát z čínského zelí s rajčaty (v)	1b, 6, 13	658 / 2754	89,00	106,00
3. Seitan „Stroganov“, celozrnná rýže BIO, zeleninová ozdoba (v)	1b, 6	408 / 1709	87,00	104,00

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 živočišných 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 64 a Palackého 2417 Více na: www.spalda.cz