

# MENU

OD 11.00 H

## 10.6.2019

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

## 11.6.2019

Kulajda zjemněná BIO sojovou smetanou s opečenou kukuřičnou polentou (C) (v)		1 b , 6	177 kcal/743 KJ	<b>24,00</b>	
1. Obalované řízečky ze šmakouna, brambory, salát s hořčičnou záplivkou		1b , 3	392 / 1641	<b>92,00</b>	<b>109,00</b>
2. Kung-pao (ze seitanu speciál), celozrnná rýže BIO, zeleninová ozdoba (v)		1b , 5 , 6	613 / 2566	<b>90,00</b>	<b>107,00</b>
3. Špaldoto zeleninové BIO sypané uzeným tofu, pikantní salát z červené řepy (v)		1o, 6 , 9,	641/ 2682	<b>87,00</b>	<b>104,00</b>

## 12.6.2019

### H

Zelňačka s bramborem a BIO uzeným tempehem		1b , 6 , 7	90cal/375KJ	<b>25,00</b>	
1. Plněné žampiony s piniovými oříšky, šťouchané brambory, salát z čínské zelí s paprikou (C)		6 , 7	380 / 1588	<b>92,00</b>	<b>109,00</b>
2. Grilované přírodní tofu se smetanovými bramborami a lehkým okurkovým salátem (C)		6, 7, 10	519 / 2172	<b>91,00</b>	<b>108,00</b>
3. Babiččiny závitky (směs z obilovin a zeleniny v zelném listě přelitá omáčkou), dušená zelenina (v)		1b, 6	693 / 2899	<b>88,00</b>	<b>105,00</b>

## 13.6.2019

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

*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.*

## 14.6.2019

Pohanková polévka s uzeným tofu (pohanka BIO) (C) (v)		6	119 kcal/498 KJ	<b>23,00</b>	
1. Chlupaté knedlíky s kysaným zelím a uzeným BIO tempehem, (v)		1b , 6 , 13	873 / 3651	<b>92,00</b>	<b>109,00</b>
2. Tortellini se sýrem, s dušenými rajčaty na zakys. smetaně, sypané uzeným tofu, salát Virginia		1b, 6, 7	579 / 2423	<b>92,00</b>	<b>109,00</b>
3. Rizoto s lilkem a mandlemi sypané uzeným tofu, zeleninový salát s mrkví a bílou ředkvi (C) (v)		6,8a	534 / 2235	<b>88,00</b>	<b>105,00</b>

### 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	<b>5,00</b>	<b>10,00</b>
Velký plastový box s přepážkou a víčkem		<b>15,00</b>

### 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](http://www.spalda.cz)**

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