

# MENU

OD 11.00 H

## 23.3.2020

	ENERGET. HODNOTY	NOR MAL	MAXI
Čočková polévka italská se sýrem feta (čočka, rajčata, rýže, uzené tofu) (C) 6, 7	189 kcal/793KJ	25,00	
1. Vitaminová nádivka s listovým špenátem, uzený BIO tempeh, fenyklový salát s rajčátky a rukolou 1b, 3, 6	555 / 2323	93,00	111,00
2. Pohanko-žampionový nákyp (pohanka BIO) s zelenin. pyré, dvoubarevné dušené zelí, zelen. ozdoba (v) 1b	520 / 2175	93,00	111,00
3. Tofu fantazie (uz. tofu, hrášek, houby, kokos, zelenina, koření), kuskus BIO, zeleninová obloha (v) 1b, 6	568 / 2329	91,00	109,00

## 24.3.2020

H

Dýňová polévka se zakysanou smetanou a s kukuřičnou polentou (C) 7	204kcal/849 KJ	30,00	
1. Chlupaté knedlíky se zelím a uzeným BIO tempehem (v) 1b, 6, 13	873 / 3651	96,00	115,00
2. Leonardovy špižy (seitan, mrkev, cibule, paprika, zelí) s omáčkou se zázvorem, celozrnná rýže BIO, zelný salát s ananasem (v) 1b, 6	386 / 1616	93,00	111,00
3. Dobačky po italsku, BIO těstoviny z tvrdé pšenice, salát z čínského zelí s paprikou 1b, 6, 7, 10	596 / 2494	91,00	109,00

## 25.3.2020

Kapustová polévka s muškátovým oříškem a uzeným tofu zjemněná sojovou smetanou (v) (C) 6	133kcal/558 KJ	25,00	
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	96,00	115,00
2. Pečený, bylinkami kořeněný květák s batáty a dipem z avokáda a zakysané smetany, zeleninová ozdoba (C) 7, 10, 11	634 / 2656	96,00	115,00
3. Zeleninová směs s robí masem a BIO bulgurem, zelný salát s rajčaty (v) 1b, 6, 8a	624 / 2611	94,00	112,00

## 26.3.2020

Miso polévka s řasou Wakame (C) (v) 6	65kcal/273KJ	30,00	
<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	96,00	115,00
2. Karbanátky s marinovaným tofu, bramborová kaše nastavovaná krupkama, salát z čínského zelí s rajčaty (v) 1b, 6	644 / 2696	93,00	111,00
3. Chilli con carne (červené fazole, robí maso), celozrnná rýže BIO, zeleninový salát (v) 1b	770 / 3222	91,00	109,00

## 27.3.2020

Cuketová polévka zjemněná kokosovou BIO smetanou (C) (v)	129 kcal/ 540KJ	28,00	
1. Nadívané lilky s kuskusem, zeleninou a BIO sýrem Mandava, salát z čínského zelí se ředkvičkami 1b,6,7	560 / 2345	96,00	
2. Brokolice ve vinném těstíčku, bramborovo - mrkvové pyré, salát z čínského zelí s rajčaty (v) 1b, 6, 13	658 / 2754	93,00	111,00
3. Seitan „Stroganov“, celozrnná rýže BIO, zeleninová ozdoba (v) 1b, 6	408 / 1709	91,00	109,00

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

jídelníček je umístěn také na **nástěnce** na třídě Míru 64 a Palackého 2417 Více na: [www.spalda.cz](http://www.spalda.cz)