

# MENU

OD 11.00 H

## 14.9.2020

			ENERGET. HODNOTY 1 PORCE	NOR MAL	MAX
Frankfurtská polévka s tofu pářečky (v)	1b, 6		228kcal/955 KJ	<b>27,00</b>	
1. BIO Tempeh na žampionech s mrkví, celozrnná rýže BIO, zeleninová ozdoba (C) (v)	6		727 / 3043	<b>94,00</b>	<b>113,00</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>91,00</b>	<b>109,00</b>
3. Krkonošský kuba s houbama, dvoubarevné dušené zelí, salát z kysaného zelí (v)	1i, 6		562 / 2352	<b>91,00</b>	<b>109,00</b>

## 15.9.2020

Kulajda zjemněná BIO sojovou smetanou s opečenou kukuřičnou polentou (C) (v)	1 b, 6		177 kcal/743 KJ	<b>26,00</b>	
1. Obalované řízečky ze šmakouna, brambory, salát s hořčičnou zálivkou	1b, 3		392 / 1641	<b>96,00</b>	<b>115,00</b>
2. Kung-pao (ze seitanu speciál), celozrnná rýže BIO, zeleninová ozdoba (v)	1b, 5, 6		613 / 2566	<b>94,00</b>	<b>113,00</b>
3. Špaldoto zeleninové BIO sypané uzeným tofu, pikantní salát z červené řepy (v)	1o, 6, 9, 10		641/ 2682	<b>91,00</b>	<b>109,00</b>

## 16.9.2020

### H

Zelňačka s bramborem a BIO uzeným tempehem	1b, 6, 7		90cal/375KJ	<b>27,00</b>	
1. Plněné žampiony s piniovými oříšky, šťouchané brambory, salát z čínského zelí s paprikou (C)	6, 7		380 / 1588	<b>96,00</b>	<b>115,00</b>
2. Grilované přírodní tofu se smetanovými bramborami a lehkým okurkovým salátem (C)	6, 7, 10		519 / 2172	<b>95,00</b>	<b>114,00</b>
3. Babiččiny závitky (směs z obilovin a zeleniny v zelném listě přelitá omáčkou), dušená zelenina (v)	1b, 6		693 / 2899	<b>92,00</b>	<b>110,00</b>

## 17.9.2020

Luštěninová polévka s fazolkami BIO mungo (červená čočka, fazolky mungo, rýže, zelenina) (C) (v)	9		138kcal/576K J	<b>25,00</b>	
1. Svíčková ze seitanu, celozrnné špaldovo pšeničné kynuté knedlíky, brusinky, citron	1b, 7, 9		592 / 2478	<b>96,00</b>	<b>115,00</b>
2. Zámecká pečeně (zapékané d'obačky se špenátem, žampiony a BIO sýrem Mandava), brambory, salát z čínského zelí s paprikou	1b,6,7,9,10		580 / 2428	<b>96,00</b>	<b>115,00</b>
3. Cizrnové kari s arabským chlebem, zeleninová ozdoba (v)	1b		659/ 2758	<b>91,00</b>	<b>109,00</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.*

## 18.9.2020

Pohanková polévka s uzeným tofu (pohanka BIO) (C) (v)	6		119 kcal/498 KJ	<b>25,00</b>	
1. Chlupaté knedlíky s kysaným zelím a uzeným BIO tempehem, (v)	1b, 6, 13		873 / 3651	<b>96,00</b>	<b>115,00</b>
2. Tortellini se sýrem, s dušenými rajčaty na zakys. smetaně, sypané uzeným tofu, salát Virginia	1b, 6, 7		579 / 2423	<b>96,00</b>	<b>115,00</b>
3. Rizoto s lilkem a mandlemi sypané uzeným tofu, zeleninový salát s mrkví a bílou ředkvi (C) (v)	6,8a		534 / 2235	<b>92,00</b>	<b>110,00</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 zlatnictví) a na **www.spalda.cz**