



## Objednajte si obed aj do práce alebo domov

po - pia od 8:00 do 13:30

na tel. čísle: 048 415 20 25 /0911 092 794 alebo na email [lunterkuchyna@alfabio.com](mailto:lunterkuchyna@alfabio.com)

pri objednávke nad 7 € doprava zadarmo

Platba možná stravnými lístkami, hotovosťou. PLATBA KARTOU NIE JE MOŽNÁ!

### Týždenné menu

DÁTUM	OZNAČENIE JEDLA	CENA	ALERGÉNY
<b>09.07.18</b> <b>Pondelok</b>	<b>Polievka:</b> 0,33l <b>Paradajková s bazalkou</b>	<b>1,50 €</b>	☒
	230 g <b>Chilli con "Carne"</b> /chilli,fazuľa,kukurica,naše tofu,cibuľa,pasírované paradajky,bylinky/	<b>3,50 €</b>	6 ☒
	<b>Prílohy:</b> 200g <b>Natural ryža</b>	<b>1,30 €</b>	☒
<b>10.07.18</b> <b>Utorok</b>	<b>Polievka:</b> 0,33l <b>Zeleninový vývar</b>	<b>1,50 €</b>	9 ☒
	280 g <b>Cuketová fašírka s mrkvovým krémom</b> /tofu biele,okara,cuketa,hrášok,mrkva,cibuľa,cesnak,/	<b>3,50 €</b>	6 ☒
	230 g <b>Strukovinový "Casserole"</b> /farebná fazuľa,biela fazuľa,maslová fazuľa,pasírované paradajky,cibuľa,cesnak,bylinky,kukurica/	<b>3,50 €</b>	9 ☒
	330 g <b>Lasagne s našim tofu a sezónnou zeleninou</b> /pasírované paradajky,bešamel,naše tofu,cibuľa,cesnak,cuketa,olivky,baklažán/	<b>4,00 €</b>	1,6
	<b>Prílohy:</b> 200 g <b>Natural ryža</b>	<b>1,30 €</b>	☒
	200 g <b>Kus kus</b>	<b>1,30 €</b>	1
<b>11.07.18</b> <b>Streda</b>	<b>Polievka:</b> 0,33l <b>Šošovicová</b>	<b>1,50 €</b>	6 ☒
	280 g <b>Mexická fašírka s chilli omáčkou</b> /okara,naše tofu,cibuľa,bylinky,fazuľa,kukurica/	<b>3,50 €</b>	6 ☒
	230 g <b>Hlivové ragú</b> /hliva ustricová, lahôdkové tofu,paprika,paradajky,cesnak,čerstvý majorán,mrkva,petržlen/	<b>3,50 €</b>	6 ☒
	330 g <b>Plnená paprika s paradajkovou omáčkou a knedlou</b> /paprika,ryža,biele tofu,paradajka,okara,cibuľa,pšeničná knedľa/	<b>4,00 €</b>	1,6
	<b>Prílohy:</b> 200g <b>Natural ryža</b>	<b>1,30 €</b>	☒
	200g <b>Pšeničná knedľa</b>	<b>1,30 €</b>	1
<b>12.07.18</b> <b>Štvrtok</b>	<b>Polievka:</b> 0,33l <b>Kelová so zemiakmi</b>	<b>1,50 €</b>	
	280 g <b>Pohankovo-šampiónová sekaná so zeleninovou omáčkou</b> /pohanka,okara,cibuľa,cesnak,šampióny,kukuričná múka,tebi droždie,naše tofu/	<b>3,50 €</b>	6,9 ☒
	330 g <b>Rizoto so sušenými paradajkami,rukolou a olivami</b> /sušené marinované paradajky,cibuľa,cesnak,olivky,rukola,opekané orechy/	<b>3,80 €</b>	8 ☒
	330 g <b>Domáce šúľance s makom a lesným ovocím</b> /zemiaky,múka,mak,lesné ovocie,trstinový cukor/	<b>4,00 €</b>	1
	<b>Prílohy:</b> 200g <b>Natural ryža</b>	<b>1,30 €</b>	☒
	200g <b>Varené zemiaky</b>	<b>1,30 €</b>	☒
<b>13.07.18</b> <b>Piatok</b>	<b>Polievka:</b> 0,33l <b>Ostrokyslá</b>	<b>1,50 €</b>	9 ☒
	230 g <b>Musur Dahl z červenej šošovice</b> /batáty, mrkva,červená šošovica,cibuľa, kari korenie, kardamon,zázvor,bobkový list/	<b>3,50 €</b>	☒
	230 g <b>Karfiolové kari s kokosovým mliekom</b> /karfiol, cícer, paradajky pasírované, kokosová smotana, kokosový nápoj, koreniny, zázvor, cesnak, cibuľa, špenát/	<b>3,80 €</b>	☒
	330 g <b>Grilovaná zelenina - vrátane dressingu /nevyžaduje prílohu/</b> /Cvikľa,zemiaky,mrkva,tekvica,cuketa,paprika,cibuľa,zemiaky,petržlen,zeler,bylinky,olivový olej/	<b>4,00 €</b>	6,9 ☒
	<b>Prílohy:</b> 200g <b>Natural ryža</b>	<b>1,30 €</b>	☒
	200g <b>Pšeno</b>	<b>1,30 €</b>	☒
<b>ZA POLOVIČNÉ PORCIE JEDÁL ÚČTUJEME 70% Z CENY</b>			
	<b>Malá porcia:</b> 0,17 l <b>Polievka</b>	<b>0,95 €</b>	
	<b>Malá porcia:</b> 150 g <b>Príloha (ryža, zemiaky, cestoviny)</b>	<b>0,90 €</b>	

**Alergény v potravinách:** 1. Obilniny - lepek2.Kôrovce3.Vajcia4.Ryby 5.Arašidy 6.Sója7.Mlieko8.Orechy9.Zeler10.Horčica11.Sezam12.Oxid siričitý13.Vičí bôb14.M

Zmena jedálneho lístku vyhradená!

ALFA BIO s.r.o., Kremnička 71, B.Bystrica, [alfabio@alfabio.com](mailto:alfabio@alfabio.com)

Jedálny lístok a receptúry pre Vás pripraví šéfkuchár Roman Filipčan

Prevádzka: Jedáleň zdravej výživy, Kollárova ul. 18, B. Bystrica, [jedalen@alfabio.com](mailto:jedalen@alfabio.com)