



## 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>06.08.18</b>                                      | <b>Polievka:</b> 0,33l <b>Karfiólová</b>   | 1,50 € | ☒        |
| <b>Pondelok:</b>                                     | 280 g <b>Špenátová fašírka s cesnakovým krémom</b><br>/tofu, špenát, sójový nápoj, koreniny, cesnak, okara, bylinky/   | 3,50 € | 6 ☒      |
|  | 330 g <b>Penne cestoviny s omáčkou Venezia</b><br>/penne, naše tofu, pasírované paradajky, sušené paradajky, čerstvé oregáno, čierne olivy, cuketa, kapari/                      | 3,80 € | 1,6      |
|  | 330 g <b>Rizoto s grilovanou zeleninou</b><br>/ryža natural, baklažán, paprika tri farby, červená cibuľa, tekvica maslová, baby kukurica, soľ, koreniny/                         | 3,80 € | ☒        |
|  | <b>Prilož:</b> 200 g <b>Natural ryža</b>   | 1,30 € | ☒        |
|  | 200 g <b>Pečené zemiaky</b>  | 1,30 € |          |
| <b>07.08.18</b>                                      | <b>Polievka:</b> 0,33l <b>Kukuricový krém</b>  | 1,50 € | ☒        |
| <b>Utorok:</b>                                       | 280 g <b>Pohankovo-šampiánová sekaná so zeleninovou omáčkou</b><br>/pohanka, okara, cibuľa, cesnak, šampióny, kukuričná múka, tebi droždie/                                      | 3,50 € | 6,9 ☒    |
|  | 230 g <b>Strukovinový "Casserole"</b><br>/farebná fazuľa, biela fazuľa, maslová fazuľa, pasírované paradajky, cibuľa, cesnak, bylinky, kukurica/                                 | 3,50 € | ☒        |
|  | 330 g <b>Indická samosa plnená zeleninou - vrátane dressingu</b><br>/karfiol, hrášok, pór, kardamon, koriander, curry, cibuľa, tofu/   | 4,00 € | 1,6      |
|  | <b>Prilož:</b> 200 g <b>Natural ryža</b>   | 1,30 € | ☒        |
|  | 200 g <b>Varené zemiaky</b>  | 1,30 € | ☒        |
| <b>08.08.18</b>                                      | <b>Polievka:</b> 0,33l <b>Špenátová</b>  | 1,50 € | ☒        |
| <b>Streda:</b>                                       | 330 g <b>Farebný Bulgur s dressingom</b><br>/žltá, zelená a červená paprika, mladý špenát, cuketa, paradajky, hrášok, kukurica, brúsená pšenica/                                 | 3,80 € | 1,6      |
|  | 330 g <b>Ryžový náryp s broskyňami a vanilkovým šodó</b><br>/guľatá ryža, vanilka, sojové mlieko, broskyne, trstinový cukor, tvaroh z nášeho tofu/                               | 3,80 € | 6 ☒      |
|  | 330 g <b>Segedínsky guľáš s celozrnnou knedľou</b><br>/sojové mäso, kyslá kapusta, mletá paprika, naše sójový nápoj, celozrnná knedľa/   | 4,00 € | 1,6      |
|  | <b>Prilož:</b> 200 g <b>Natural ryža</b>   | 1,30 € | ☒        |
|  | 200 g <b>Celozrnná knedľa</b>  | 1,30 € | 1        |
| <b>09.08.18</b>                                      | <b>Polievka:</b> 0,33l <b>Fazuľová na kyslo</b>  | 1,50 € | 6 ☒      |
| <b>Štvrtok:</b>                                      | 230g <b>Baklažánové kari</b><br>/baklažán, kari korenie, mladý hrášok, kokosový nápoj, koreniny, cibuľa/   | 3,50 € | ☒        |
|  | <b>Novinka</b> 330 g <b>Plnená paprika s kus kusom a chilli tofu s dressingom</b><br>/paprika, kus kus, chilli tofu, olivy, koreniny, tekvica maslová, cesnak, cibuľa, kukurica/ | 3,80 € | 1,6      |
|  | 330 g <b>Zemiaková placka s pikantnou pochúťkou</b><br>/zemiaky, polohrubá múka, naše sójové mlieko, paprika, paradajky, chilli, cuketa, cibuľa, cesnak, sójové mäso/            | 4,00 € | 1,6      |
|  | <b>Prilož:</b> 200 g <b>Natural ryža</b>   | 1,30 € | ☒        |
|  | 200 g <b>Jačmenné krúpy</b>  | 1,30 € | 1        |
| <b>10.08.18</b>                                      | <b>Polievka:</b> 0,33l <b>Zemiakovo - pórový krém</b>  | 1,50 € | ☒        |
| <b>Piatok:</b>                                       | 280 g <b>Šošovicový karbonátok so zemiakovým prívarkom</b><br>/šošovica, naše biele tofu, cibuľa, zemiaky, sójové mlieko, cesnak, koreniny/                                      | 3,50 € | 6 ☒      |
|  | 230 g <b>Hlivové ragú</b><br>/hliva ustricová, lahôdkové tofu, paprika, paradajky, cesnak, čerstvý majorán, mrkva, petržlen/   | 3,50 € | ☒        |
|  | <b>Novinka</b> 330 g <b>Špenátový quiche s cesnakovým dressingom</b><br>/polohrubá múka, špenát, cesnak, cibuľa, sušené paradajky, biele tofu, oregano, dressing, olivový olej/  | 4,00 € | 1,6      |
|  | <b>Prilož:</b> 200 g <b>Natural ryža</b>   | 1,30 € | ☒        |
|  | 200 g <b>Pučené zemiaky</b>  | 1,30 € | ☒        |
| <b>ZA POLOVIČNÉ PORCIE JEDÁL ÚČTUJEME 70% Z CENY</b> |  |        |          |
|  | <b>Malá porcia:</b> 0,17 l <b>Polievka</b>   | 0,95 € |          |
|  | <b>Malá porcia:</b> 150 g <b>Príloha (ryža, zemiaky, cestoviny)</b>  | 0,90 € |          |

**Alergény v potravinách:** 1. Obilniny - lepok 2. Kôrovce 3. Vajcia 4. Ryby 5. Arašidy 6. Sója 7. Mlieko 8. Orechy 9. Zeler 10. Horčica 11. Sezam 12. Oxid siričitý 13. Vičí bôb 14. 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, Kollárová ul. 18, B. Bystrica, [jedalen@alfabio.com](mailto:jedalen@alfabio.com)