



## Objednajte si obed aj do práce alebo domov

po - pia od 8:00 do 13:30

na tel. čísle: **048 415 20 25** alebo na email [luntermkuchyna@alfabio.com](mailto:luntermkuchyna@alfabio.com)

pri objednávke nad 7 € doprava zadarmo

Platba možná stravnými lístkami, hotovosťou

### Týždenné menu

DÁTUM	OZNAČENIE JEDLA	CENA	ALERGÉNY
<b>05.11.18</b> <b>Pondelok:</b>	<b>Polievka:</b> 0,33 l <b>Gulášová</b> 280 g <b>Cuketová fašírka s hubovým krémom</b> /cuketa,naše údené a lahôdkové tofu, šampiňóny,okara/ 330 g <b>Krupeto so šampiňonmi,brokolico a špenátom</b> /jačmenné krúpy,brokolica,šampiňóny,špenát,zeleninový vývar,olivový olej,koreniny/ 330 g <b>Lasagne s našim tofu a sezónnou zeleninou</b> /pasírované paradajky,bešamel,naše tofu,cibuľa,cesnak,cuketa,olivky,baklažán/ <b>Prilohy:</b> 200 g <b>Natural ryža</b> 200 g <b>Kus kus</b>	<b>1,50 €</b> <b>3,50 €</b> <b>3,80 €</b> <b>4,00 €</b> <b>1,30 €</b> <b>1,30 €</b>	6 6 1 1,6  1
<b>06.11.18</b> <b>Utorok:</b>	<b>Polievka:</b> 0,33 l <b>Boršč</b> 280 g <b>Mletý rezeň z cvikle s chrenovou omáčkou</b> /cvikľa,biele tofu,okara,sézam,chren,sójový nápoj,koreniny/ 230 g <b>Curry zeleninové</b> /karfiol,hrášok,mladý špenát,naše biele tofu,cibuľa,zemiaky,kokosové mlieko/ 330 g <b>Mexické Burritos s našim bylinkovým dressingom</b> /pšeničná placka, lahôdkové tofu, sójová drť, fazuľa, drvené paradajky, sójový nápoj, bylinky/ <b>Prilohy:</b> 200 g <b>Natural ryža</b> 200 g <b>Varené zemiaky</b>	<b>1,50 €</b> <b>3,50 €</b> <b>3,50 €</b> <b>4,00 €</b> <b>1,30 €</b> <b>1,30 €</b>	9 6,11 6 1,6  1
<b>07.11.18</b> <b>Streda:</b>	<b>Polievka:</b> 0,33 l <b>Pórovo-zemiakový krém</b> 280 g <b>Fašírka z červenej šošovice s tekvicovým pyré</b> /naše tofu ,červená šošovica, maslová tekvica, okara, koreniny, soľ/ 330 g <b>Penne cestoviny s omáčkou Venezia</b> /penne,pasírované paradajky,sušené paradajky,čerstvé oregáno,čierne olivy,cuketa,kapari/ 330 g <b>Lokše,červená kapusta,marinované tofu</b> /lokša,červená kapusta,rasca,cesnak,marinované tofu,cibuľa/ <b>Prilohy:</b> 200 g <b>Pšeno</b> 200 g <b>Natural ryža</b>	<b>1,50 €</b> <b>3,50 €</b> <b>3,80 €</b> <b>4,00 €</b> <b>1,30 €</b> <b>1,30 €</b>	6 6 1 1,6  1
<b>08.11.18</b> <b>Štvrtok:</b>	<b>Polievka:</b> 0,33 l <b>Zeleninový vývar</b> 230 g <b>Strukovinový "Casserole"</b> /farebná fazuľa,biela fazuľa,maslová fazuľa,pasírované paradajky,cibuľa,cesnak,bylinky,kukurica/ 330 g <b>Rizoto s grilovanou zeleninou</b> /natural ryža,baby kukurica, baklažán, farebná paprika, baby špenát, soľ, koreniny/ <b>Novinka</b> 330 g <b>Tradičná sekaná plnená sójovým párom a zemiakový prívarok</b> /sójový granulát,údené tofu, cibuľa,cesnak,koreniny,sójový párok,uhoroka,sójový nápoj,kôpor,zemiaky/ <b>Prilohy:</b> 200 g <b>Natural ryža</b> 200 g <b>Zemiaková kaša</b>	<b>1,50 €</b> <b>3,50 €</b> <b>3,80 €</b> <b>4,00 €</b> <b>1,30 €</b> <b>1,30 €</b>	9   1,6  6
<b>09.11.18</b> <b>Piatok:</b>	<b>Polievka:</b> 0,33 l <b>Cesnakový krém</b> 230 g <b>Brokolicovo - špenátové ragú s tofu a šampiňonmi</b> /brokolica,špenát,šampiňóny,naše tofu,bylinky,čerstvá červená paprika,kokosové mlieko,koreniny,soľ/ 330 g <b>Koložvárska Kapusta</b> /natural ryža,mletá paprika, kyslá kapusta,mleté sójove mäso,tofu/ 330 g <b>Knedlo, tofu, zelo</b> /lahôdkové tofu, kapusta, cibuľa, koreniny, soľ, celozrnná knedľa/ <b>Prilohy:</b> 200 g <b>Natural ryža</b> 200 g <b>Celozrnná knedľa</b>	<b>1,50 €</b> <b>3,50 €</b> <b>3,80 €</b> <b>4,00 €</b> <b>1,30 €</b> <b>1,30 €</b>	6 6 6 1,6  1
<b>ZA POLOVICNÉ PORCIE JEDAL ÚCTUJEME 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 - lepok2.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

Jedálny lístok a receptúry pre Vás pripraví šéfkuchár Roman Filipočan

Prevádzka: Jedáleň zdravej výživy, Kollárová ul. 18, B. Bystrica, jedalen@alfabio.com