



## 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 aj platobnou kartou

### Týždenné menu

DÁTUM	OZNAČENIE JEDLA	CENA	ALERGÉNY
<b>13.01.19</b> <b>Pondelok:</b>	<b>Polievka:</b> 0,33 l <b>Gulášová</b>	<b>1,50 €</b>	6
	330 g <b>Brokolicové guľky s cuketovým krémom</b> /brokolica, mrkva, francúzske droždie, cuketa, biele tofu, okara, čerstvé bylinky/	<b>3,50 €</b>	6
	330 g <b>Špagety "Bolognese"</b> /údené tofu, paradajky, cibuľa, cesnak, bylinky, mleté sójové mäso/	<b>3,80 €</b>	1,6,9
	330 g <b>Sviečková s pečeným marinovaným tofu a celozrnnou knedľou</b> /mrkva, zeler, sójový nápoj, koreniny, tofu, zeleninový vývar, celozrnná knedľa/	<b>4,00 €</b>	1,6,9
	<b>Priložky:</b>		
	200 g <b>Celozrnná knedľa</b>	<b>1,30 €</b>	1
	200 g <b>Natural ryža</b>	<b>1,30 €</b>	
<b>14.01.19</b> <b>Utorok:</b>	<b>Polievka:</b> 0,33 l <b>Cícerovo- batátový krém</b>	<b>1,50 €</b>	
	280g <b>Tofu karbonátok s tekvicovým prívarkom</b> /tofu, okara, tekvica, údená paprika, sójový nápoj, koreniny/	<b>3,50 €</b>	6
	230 g <b>Curry zeleninové</b> /karfiol, hrášok, mladý špenát, naše biele tofu, kokosové mlieko, cibuľa, zemiaky/	<b>3,80 €</b>	6
	<b>novinka</b> 330 g <b>Domáce pečené buchty so slivkovým lekvárom</b> /múka, sójové mlieko, slivkový lekvár, cukor/	<b>4,00 €</b>	1,6
	<b>Priložky:</b>		
	200 g <b>Natural ryža</b>	<b>1,30 €</b>	
	200 g <b>Varené zemiaky</b>	<b>1,30 €</b>	
<b>15.01.19</b> <b>Streda:</b>	<b>Polievka:</b> 0,33 l <b>Mrkvová s koriandrom</b>	<b>1,50 €</b>	
	230 g <b>Tofu "Stroganoff"</b> /červená cibuľa, lesné hriby, kyslé uhorky, horčica, tofu lahôdkové, cesnak, sójový nápoj, petržl. vňať/	<b>3,50 €</b>	6
	330 g <b>Risotto s cvikľovo-orieškovým pestom</b> /natural ryža, cibuľa, cesnak, pečené orechy, cvikľa, paprika, mladá zelená fazuľka/	<b>3,80 €</b>	8
	<b>novinka</b> 330 g <b>Gazdovské pečené zemiaky s cesnakovým dressingom</b> /zemiaky, cibuľa, naše párky, tofu škvarky, korenie, sójový nápoj, cesnak/	<b>4,00 €</b>	6
	<b>Priložky:</b>		
	200 g <b>Bulgur</b>	<b>1,30 €</b>	1
	200 g <b>Natural ryža</b>	<b>1,30 €</b>	
<b>16.01.19</b> <b>Štvrtok:</b>	<b>Polievka:</b> 0,33 l <b>Fazuľková kyslá</b>	<b>1,50 €</b>	6
	280 g <b>Zelerová fašírka so šalátom Coleslaw</b> /zeler, mrkva, tofu, okara, paprika, koreniny, bylinky, kapusta biela/	<b>3,50 €</b>	6,9
	230 g <b>Ratatouille</b> /červená, zelená a žltá paprika, červená cibuľa, paradajky, baklažán, cuketa, pasírované paradajky, bylinky, šampiňóny/	<b>3,80 €</b>	
	330g <b>Domáce gnocchi s koreňovou zeleninou</b> /polohrubá múka, zemiaky, koreňová zelenina, pasírované paradajky, červené víno, špenát, koreniny/	<b>4,00 €</b>	1,9
	<b>Priložky:</b>		
	200 g <b>Natural ryža</b>	<b>1,30 €</b>	
	200 g <b>Varené zemiaky</b>	<b>1,30 €</b>	
<b>17.01.19</b> <b>Piatok:</b>	<b>Polievka:</b> 0,33 l <b>Zeleninová krémová</b>	<b>1,50 €</b>	9
	280 g <b>Mexická fašírka s chilli omáčkou</b> /okara, naše tofu, cibuľa, bylinky, fazuľa, kukurica/	<b>3,50 €</b>	6
	330 g <b>Koložvárska Kapusta /nevyžaduje prílohu/</b> /natural ryža, mletá paprika, kyslá kapusta, mleté sójové mäso, tofu/	<b>3,80 €</b>	6
	330 g <b>Cvikľový kuskus so špenátom, mandľami a bylinkovým dressingom</b> /cvikľa, kuskus, cibuľa, cesnak, špenát, mandle, soľ, korenie, sójový nápoj/	<b>4,00 €</b>	1,6
	<b>Priložky:</b>		
	200 g <b>Natural ryža</b>	<b>1,30 €</b>	
	200 g <b>Pučené zemiaky</b>	<b>1,30 €</b>	

#### ZA POLOVIČNÉ PORCIE JEDÁL ÚČTUJEME 70% Z CENY

Malá porcia: 0,17 l Polievka

0,75 €

Malá porcia: 150 g Príloha (ryža, zemiaky, cestoviny)

0,70 €

**Alergény v potravinách:** 1. Obilniny - lepek 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

Jedálny lístok a receptúry pre Vás pripraví šéfkuchár Roman Filipčan

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