



## 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 [lunterkuchyna@alfabio.com](mailto:lunterkuchyna@alfabio.com)

cena minimálnej objednávky je 7 €

Platba možná stravnými lístkami, hotovosťou

### Týždenné menu

| DÁTUM           | OZNAČENIE JEDLA   | CENA   | ALERGÉNY |
|-----------------|---|--------|----------|
| <b>18.03.19</b> | <b>Polievka:</b> 0,33 l <b>Paradajková s bazalkou</b>   | 2,00 € | 6        |
| <b>Pondelok</b> | 250 g <b>Karfiolové kari s kokosovým mliekom</b><br>/karfiol, cícer, paradajky pasírované, kokosová smotana, kokosový nápoj, koreniny, zázvor, cesnak, cibuľa, špenát/                          | 3,70 € | 6        |
|                 | 160/200 g <b>Zelerová fašírka so šalátom Coleslaw</b><br>/zeler, mrkva, tofu, okara, paprika, koreniny, bylinky, kapusta biela/   | 3,80 € | 6,9      |
|                 | 380 g <b>Granadír s kyslou uhorkou</b><br>/zemiaky, cibuľa, cestovina, mletá paprika, údené tofu/   | 4,50 € | 1,6      |
|                 | <b>Prílohy:</b> 200 g <b>Naturál ryža</b>   | 1,50 € | 1        |
|                 | 200 g <b>Jačmenné krúpy</b>   | 1,50 € | 1        |
| <b>19.03.19</b> | <b>Polievka:</b> 0,33 l <b>Mrkvová s koriandrom</b>   | 2,00 € | 6        |
| <b>Utorok:</b>  | 160/150 g <b>Mexická fašírka s chilli omáčkou</b><br>/okara, naše tofu, cibuľa, bylinky, fazuľa, kukurica/  | 3,70 € | 6        |
|                 | 380 g <b>Tekvicové rizoto s cuketou a hráškom</b><br>/tekvica hokaido, cuketa, natural ryža, hrášok, soľ, koreniny, cibuľa, tekvicové semenka/  | 4,00 € | 6        |
|                 | 350 g <b>Zemiaková placka s pikantnou pochúťkou</b><br>/zemiaky, polohrubá múka, sójový nápoj, paprika, paradajky, chilli, cuketa, cibuľa, cesnak, sójové kocky/                                | 4,50 € | 1,6      |
|                 | <b>Prílohy:</b> 200 g <b>Naturál ryža</b>   | 1,50 € | 1        |
|                 | 200 g <b>Bulgur</b>   | 1,50 € | 1        |
| <b>20.03.19</b> | <b>Polievka:</b> 0,33 l <b>Krém z červenej šošovice</b>   | 2,00 € | 6        |
| <b>Streda:</b>  | 330 g <b>Fašírka z tofu medvedí cesnak so špenátovou omáčkou</b><br>/špenát, tofu medvedí cesnak, okara, cibuľa, sójový nápoj/  | 3,70 € | 6        |
|                 | 330 g <b>Tagliatelle s pestom zo sušených paradajok</b><br>/tagliatelle, olej olivový, bazalka, sušené paradajky, oregano, koreniny, soľ/   | 4,00 € | 1,6      |
|                 | 330/30 g <b>Indická samosa plnená zeleninou - vrátane dressingu</b><br>/karfiol, hrášok, pór, kardamon, koriander, curry, cibuľa, tofu/   | 4,50 € | 1,6      |
|                 | <b>Prílohy:</b> 200 g <b>Naturál ryža</b>   | 1,50 € | 6        |
|                 | 200 g <b>Zemiaková kaša</b>   | 1,50 € | 6        |
| <b>21.03.19</b> | <b>Polievka:</b> 0,33 l <b>Šošovicová kyslá</b>   | 2,00 € | 6        |
| <b>Štvrtok:</b> | 280 g <b>Fazuľový guláš /nevyžaduje prílohu/</b><br>/cibuľa, cesnak, paradajka, paprika, fazuľa, rasca, majorán, naše údené tofu/   | 3,70 € | 6        |
|                 | 330/30 g <b>Špenátovo- hríbové lasagne s paradajkovou omáčkou</b><br>/pasírované paradajky, bešamel, sójová smotana, cibuľa, cesnak, hríby, mladý špenát/                                       | 4,50 € | 1,6      |
|                 | 350 g <b>Domáce šúľance s makom a lesným ovocím</b><br>/zemiaky, múka, mak, lesné ovocie, trstinový cukor/  | 4,50 € | 1        |
|                 | <b>Prílohy:</b> 200 g <b>Naturál ryža</b>   | 1,50 € | 1        |
|                 | 200 g <b>Varené zemiaky</b>   | 1,50 € | 1        |
| <b>22.03.19</b> | <b>Polievka:</b> 0,33 l <b>Kapustnica</b>   | 2,00 € | 6        |
| <b>Piatok:</b>  | 160/150 g <b>Pečené kápiové guľky s mrkvovým pyré</b><br>/mleté sójové mäso, kápio, cibuľa, cesnak, údené tofu, kukuričná múka/   | 3,70 € | 6        |
|                 | 300/30 g <b>Zapekaná brokolica s karfiolom a mandľovými lupeňmi, dressing</b><br>/brokolica, karfiol, bešamel, bylinky, cibuľa, koreniny, kukurica, zeler, mrkva, cícer, múka, mandľové lupene/ | 4,00 € | 6,9      |
|                 | 230/200 g <b>Hubový perkelt s grahamovými haluškami</b><br>/lesné hríby, sojový nápoj, cibuľa, cesnak, červená mletá paprika, zeleninový vývar, koreniny/                                       | 4,50 € | 1,6      |
|                 | <b>Prílohy:</b> 200 g <b>Naturál ryža</b>   | 1,50 € | 1        |
|                 | 200 g <b>Kuskus</b>   | 1,50 € | 1        |

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

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. Sézam 12. Oxid siričitý 13. Vlčí bôb 14. Mäko

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)