

Will Salas

zdravé stravovanie

OBEDOVÉ MENU 20.06.2022 – 24.06.2022 OBJEDNÁVKY : **0948 243 930**

PONDELOK

- ŠŤAVA : JABLKO – MRKVA 0,5L** A : X 4,00€
POLIEVKA : HRÁŠKOVÝ KRÉM A : X 1,90€
Hrášok, zel. vývar, bazalka
- 1. CESTOVINOVÝ ŠALÁT S TUNIAKOM A COTTAGE SYROM**
Tuniak kúsky, cestoviny, cottage syr, šalát mix, kukurica, čierne olivy, citrón, cibuľa, cesnak, rajčiaky A : 1,4,7 5,90

UTOROK

- ŠŤAVA : POMARANČ – GREP - ZÁZVOR 0,5L** A : X 4,00€
POLIEVKA : TEKVICOVÁ POLIEVKA S KOKOSOVÝM MLIKOM A : X 1,90€
Tekvica, cibuľa, cesnak, mrkva, kari, zelen. vývar, chilli, kokos. mlieko
- 1. GRÉCKY ŠALÁT S KURACÍM MÄSOM** A : 7 5,90€
Kuracie mäso, feta, uhorka, cibuľa, čierne olivy, citróny, paprika, rajčiaky
- 2. GRÉCKY ŠALÁT** A : 7 5,90€
Feta, uhorka, cibuľa, čierne olivy, citróny, paprika, rajčiaky

STREDA

- ŠŤAVA : JABLKO – MRKVA - ZÁZVOR 0,5L** A : X 4,00€
POLIEVKA : KALERÁBOVÁ S CÍCEROM A : X 1,90€
Zeleninový vývar, kurkuma, kaleráb, cícer, paradajky, koriander
- 1. KURACIE PRSIA S TALIANSKYM ŠALÁTOM** A : x 5,90€
Kuracie prsia, paprika červená, rajčiaky, polníček, čierne olivy, sušené paradajky
- 2. TALIANSKY ŠALÁT S TOFU** A : x 5,90€
Tofu syr, paprika červená, rajčiaky, polníček, čierne olivy, sušené paradajky

ŠTVRTOK

- ŠŤAVA : CVIKLA – MRKVA - JABLKO 0,5L** A : X 4,00€
POLIEVKA : ZELENINOVÁ POLIEVKA S HLIVOU A : x 1,90€
Hliva, cibuľa, mrkva, petržlen, cuketa, kaleráb, paprika, paradajka
- 1. FARMÁRSKE KURACIE PRSIA S MRKVOVO - MANDĽOVÝM RIZOTOM** A : 6,8,11 5,90€
Farmárske kuracie prsia, ryža Natural, mrkva, mandle, sezamový olej
- 2. RIZOTO S MRKVOU, ZÁZVOROM A PRAŽENÝMI MANDĽAMI** A : 6,8,11 5,90€
Ryža Natural, mrkva, zázvor, sezam, mandle, sezamový olej, tamari

PIATOK

- ŠŤAVA : MRKVA - JABLKO 0,5L** A : X 4,00€
POLIEVKA : POLIEVKA ZDRAVÉ SRDCE A : X 1,90€
Červená šošovica, červená kapusta, mrkva, zel. vývar
- 1. FARMÁRSKE KURACIE PRSIA S CUKETOVÝM RIZOTOM** A : x 5,90€
Farmárske kuracie prsia, ryža Natural, cuketa, cesnak, sušené paradajky, klíčky
- 2. CUKETOVÉ RIZOTO S PARMEZÁNOM** A : 7 5,90€
Ryža Natural, cuketa, cesnak, sušené paradajky, klíčky, parmezán

Alergény : 1-Obilniny obsahujúce 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-Vlčí bôb, 14-Mäkkýše

➡ *Viete, že vysoký podiel beta karoténu v mrkve sa správa ako antioxidant a ochraňuje bunky pred poškodením?* ⬅