

# FRESH cantina

Týdenní menu od 5. 12. do 9. 12. 2016

**Menu 120 Kč** (polévka nebo salát, hlavní jídlo, nápoj)

**Obědy podáváme v době 11:00 - 14:30 hodin.**

## Pondělí 5. prosince

|                                                                                                                                       |              |       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-------|
| Bramborový krém s pórkem                                                                                                              | <b>VEG,D</b> | 35 Kč |
| Zelný salát                                                                                                                           | <b>VEG</b>   | 35 Kč |
| 150 g Krůtí karbanátky s chia semínky a bramborovou kaší                                                                              |              | 99 Kč |
| Domácí pirožky plněné hlívou ústřičnou a žampiony, podávané s dušenou zeleninou a zakysanou smetanou                                  | <b>VEG</b>   | 99 Kč |
| 130 g Kotletka pečená se zázvorem a pomerančem, podávaná s bramborovými nočky /k dispozici ve variantě MB se salátem a žitným chlebem | <b>MB</b>    | 99 Kč |

## Úterý 6. prosince

|                                                                                                                                              |              |        |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------|
| Minestrone                                                                                                                                   | <b>D,VEG</b> | 35 Kč  |
| Salát z čínského zelí se zakysanou smetanou                                                                                                  | <b>VEG</b>   | 35 Kč  |
| 150 g Vepřová panenka se slaninou, šťouchané brambory                                                                                        |              | 135 Kč |
| Penne se sušenými rajčaty, pestem, cherry rajčaty a mozzarellou                                                                              | <b>VEG,D</b> | 99 Kč  |
| Králičí stehno pečené na cibuli a česneku podávané s bramborovým knedlíkem a špenátem/k dispozici ve variantě MB se salátem a žitným chlebem | <b>MB</b>    | 99 Kč  |

## Středa 7. prosince

|                                                                                                                             |              |       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-------|
| Knedlíčková polévka                                                                                                         | <b>D</b>     | 35 Kč |
| Hruškový salát s ořechy                                                                                                     | <b>VEG,D</b> | 35 Kč |
| 150 g Zapečená cuketa s kuřecím masem a sýrem, jasmínová rýže                                                               |              | 99 Kč |
| Buchtičky s vanilkovou omáčkou                                                                                              | <b>VEG</b>   | 99 Kč |
| 130 g Vepřové karé s hráškovým pyrém a pečeným bramborem s cibulkou /k dispozici ve variantě MB se salátem a žitným chlebem | <b>MB</b>    | 99 Kč |

## Čtvrtek 8. prosince

|                                                                                                  |            |       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-------|
| Cibulačka                                                                                        |            | 35 Kč |
| Zeleninový salát se zakysanou smetanou                                                           | <b>VEG</b> | 35 Kč |
| 130 g Plněná kuřecí roláda s bramborovou kaší a máslovým hráškem                                 |            | 99 Kč |
| Batáty a kořenová zelenina, zapečené s nivou, tymiánem a červenými cibulemi, domácí remuláda     | <b>VEG</b> | 99 Kč |
| 150 g Hovězí guláš s houskovým knedlíkem/ k dispozici ve variantě MB se salátem a žitným chlebem | <b>MB</b>  | 99 Kč |

## Pátek 9. prosince

|                                                                                                                  |            |       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-------|
| Dýňový krém                                                                                                      |            | 35 Kč |
| Salát z červené řepy s křenem                                                                                    | <b>VEG</b> | 35 Kč |
| 350 g Domácí střapačky s anglickou slaninou a kysaným zelím                                                      |            | 99 Kč |
| Karotkové karbanátky s tofu, petrželkovým bramborem a tatarkou                                                   | <b>VEG</b> | 99 Kč |
| 150 g Kuřecí paličky v rajčatové omáčce s bazalkou a rýží/k dispozici ve variantě MB se salátem a žitným chlebem | <b>MB</b>  | 99 Kč |

**VEG** – pro vegetariány | **D** – vhodné pro děti | **BL** – bezlepkové  
**MB** – metabolic balance – vhodné pro hubnutí, podporuje metabolismus

# FRESH cantina

Vážení hosté,

s radostí vám nabízíme celodenní pohoštění s poledním menu, se svačinkami pro plavce i neplavce, lehounkými deserty a poháry, vše doplněné dobrou kávou, domácími limonádami a smoothie z čerstvého ovoce.

Myslíme na vás, a tak menu pečlivě sestavujeme nejen z ověřených receptů naší zkušené kuchařky Věrky, ale také z receptů, které vám pomohou cítit se plni energie, nezatíží vás na těle ani na duši a připraví vás na vaše dobré dny.

Pravidelně si u nás můžete objednat jídlo **vegetariánské, zeleninové a ovocné saláty** či jídlo připravené dle principů unikátního výživového **programu metabolic balance**, které skvěle podpoří váš přirozený metabolismus a udrží vám optimální váhu, výkon i náladu.

Jídla připravujeme z čerstvých surovin od vybraných dodavatelů, které pravidelně kontrolujeme, a tak se u nás dobře a zdravě najíte nejen vy, ale i vaše **děti**.

**Pro snadnou orientaci v nabídce najdete na jídelním lístku u pokrmů následující typy označení**

## **MB – jídlo podle principů metabolic balance**

Jedlná sestava čerstvých surovin, jejich správných kombinací a nápaditých receptů, která zatočí s vaší únavou, zredukuje tělu kilogramy, přidá nezdolnou energii a přivodí dobrou náladu. Podpoří vaše zdraví a znovu probudí váš metabolismus. Ve vašem těle tak dostane vše do správné **rovnováhy**. [www.vitalnienergie.cz](http://www.vitalnienergie.cz)

## **VEG – jídlo je vhodné pro vegetariány**

Vítejte v naší zelené kuchyni. Vaříme a jíme zdravá a jednoduchá vegetariánská jídla z přírodních surovin, celých zrn, dobrých tuků, ovoce a zeleniny. Vegetariánské jídlo je lehké a krásně podporuje dobré zdraví. Pro tyto vlastnosti je oblíbené i u lidí, kteří jinak maso běžně konzumují.

## **D – jídlo je vhodné pro děti**

Pod značkou D/ dětské u nás najdete pečlivě vybraná jídla, která jsou nejen lehce stravitelná, minimálně kořeněná a dobře žvýkatelná, ale svojí pestrostí pomohou nastavit vašim nejmilejším a nejmenším dobré stravovací návyky již od útlého věku.

## **BL – bezlepkové jídlo**

Naše jídla se značkou BL neobsahují lepek. Stojí za to je určitě zkusit, budete se totiž cítit lehčí, plní energie a vyzkoušíte si, jak chutnají známé recepty, ve kterých se oproti zvyku nepracuje s moukou, zeleninové krémy se zahušťují jen zeleninou a omáčky se redukují.