

Melea

THE HEALTH CONCEPT



LICHT MENÜ

Montag

- FRÜHSTÜCK Haferbrei mit Kokos-Goji Beeren mit getrockneten Früchten * 8
- MITTAGESSEN Apfel-Rote-Bete-Cremesuppe mit marinierten Rote-Bete-Bällchen und Kräuter-Joghurt * 7, 9
Lauch-Hirsefladen mit Thymian-Topinambursauce und gebackenem Babysgemüse * 9
- ABENDESSEN Gemüsebällchen mit Hirse und grünem Salat

Dinstag

- FRÜHSTÜCK Kräuter-Polenta mit Tomatensauce und Karottensalat
- MITTAGESSEN Ingwer-Süßkartoffelcremesuppe * 9
Gefüllte Rote Bete mit Thymian, Buchweizen mit Gemüse und Rote-Bete-Sauce * 9
- ABENDESSEN Geröstetes Wurzelgemüse mit Süßkartoffelstampf und Selleriepuffer * 1, 9

Mittwoch

- FRÜHSTÜCK Poke Bowl mit Reismudeln und Wurzelgemüse * 11
- MITTAGESSEN Topinamburcremesuppe mit knusprigen Mandeln und Kümmel * 8, 9, 12
Kräuter-Artischocken-Risotto * 9
- ABENDESSEN Lauwarmer Hirsesalat mit Roter Bete und Feldsalat * 5, 6, 10

Donnerstag

- FRÜHSTÜCK Avocado-Creme mit Süßkartoffelpfannkuchen und Salat
- MITTAGESSEN Karotten-Gerstensuppe mit Mandelpesto * 1, 8, 9
Hirse-Kürbis-Curry * 9
- ABENDESSEN Gemüse-Walnuss-Kroketten mit Sellerie-Risotto, Babyspinat * 8, 9, 12

Freitag

- FRÜHSTÜCK Chili-Karottenlaibchen mit Basilikum-Joghurt-Dip * 1, 7
- MITTAGESSEN Rosmarin-Zwiebelsuppe * 9, 12
Dill-Kartoffelknödel mit Avocado Remoulade * 1, 6, 8
- ABENDESSEN Quinoa-Salat mit Feldsalat und Algen-Zitronen-Dressing

Samstag

- FRÜHSTÜCK Johannisbrotbrei mit Joghurt, Mango und Maracuja * 7
- MITTAGESSEN Auberginencremesuppe mit Harissa-Joghurt * 5, 9, 11, 12
Pilz-Udon Nudeln * 1, 11
- ABENDESSEN Gefüllte Kartoffel mit Gemüse und grünem Salat * 9

Sonntag

- FRÜHSTÜCK Frühlingsrollen mit Quark-Dip * 7
- MITTAGESSEN Tomatensuppe mit gerösteten Kurkuma * 1, 11
Im Ofen gebackene Rote Bete mit Süßkartoffel
- ABENDESSEN Avocado mit getrocknete Tomaten und Thymian-Croutons * 9

ALLERGENE

1. Gluten 2. Krebstiere & Muscheln 3. Ei 4. Fische 5. Erdnuss 6. Sojabohne 7. Milch
8. Nüsse 9. Sellerie 10. Senf 11. Sesam



+36 95 523 900

info@melea.hu

H-9600 Sárvár, Rákóczi Ferenc u. 28.

www.melea.hu