

Melea

THE HEALTH CONCEPT



KÍMÉLŐ MENÜ

Hétfő

- REGGELI Kókuszos-goji bogyós zabkása hőkezelt gyümölcscsel * 8
- EBÉD Almás céklakrémleves marinált céklagolyókkal, zöldfűszeres joghurttal * 7, 9
Pórés köleskorong kakukkfűves csicsóka veloutével, sült baby zöldségekkel * 9
- VACSORA Zöldséges golyók kölessel, zöldsalátával

Kedd

- REGGELI Zöldfűszeres polenta, paradicsom salsával, sárgarépas salátával
- EBÉD Gyömbéres édesburgonyakrém-leves * 9
Kakukkfűves zöldséges hajdinával töltött cékla, céklamártással * 9
- VACSORA Kakukkfűves sült gyökérzöldség édesburgonyapürével és zellerfasírttal * 1, 9

Szerda

- REGGELI Poke bowl rizstésztával és gyökérzöldségekkel * 11
- EBÉD Csicsókakrémleves ropogós mandulával és édesköménnyel * 8, 9, 12
Zöldfűszeres articsóka rizottó * 9
- VACSORA Langyos kölessaláta céklával és szívsalátával * 5, 6, 10

Csütörtök

- REGGELI Zöldfűszeres polenta, paradicsom salsával, sárgarépas salátával
- EBÉD Gyömbéres édesburgonyakrém-leves * 9
Kakukkfűves zöldséges hajdinával töltött cékla, céklamártással * 9
- VACSORA Kakukkfűves sült gyökérzöldség édesburgonyapürével és zellerfasírttal * 1, 9

Péntek

REGGELI	Chilis répatócsni bazsalikomos joghurtos mártogatóssal * 1, 7
EBÉD	Rozmaringos hagymaleves * 9, 12 Kapos burgonyagombóc avokádó remouláddal * 1, 6, 8
VACSORA	Quinoa saláta szívsalátával, algás-citromos öntettel

Szombat

REGGELI	Karobos zabkása joghurttal, mangóval és maracujával * 7
EBÉD	Padlizsánkrémleves Harissa joghurttal 5, 9, 11, 12 Gombás udon tészta 1, 11
VACSORA	Zöldségraguval töltött burgonya zöldsalátával * 9

Vasárnap

REGGELI	Színes tekercs túrós mártogatóssal * 7
EBÉD	Kurkumás sültparadicsom leves *1, 11 Csőbensült cékla édesburgonyával
VACSORA	Avokádós, aszalt paradicsomos zöldsaláta kakukkfűves krutonnal * 9

ALLERGÉNEK

1. Glutén 2. Rákfélék & Kagylók 3. Tojás 4. Hal 5. Földimogyoró 6. Szójabab 7. Tej
8. Diófélék 9. Zeller 10. Mustár 11. Szezámag



+36 95 523 900

info@melea.hu

H-9600 Sárvár, Rákóczi Ferenc u. 28.

www.melea.hu