

# 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](mailto:info@melea.hu)

H-9600 Sárvár, Rákóczi Ferenc u. 28.

[www.melea.hu](http://www.melea.hu)