

# Melea

THE HEALTH CONCEPT



## MEDITERRAN MENÜ

# Montag

---

- FRÜHSTÜCK Haferbrei mit Kokos-Goji-Beeren und Früchten \* 8
- MITTAGESSEN Apfel-Rote-Bete-Cremesuppe mit Ziegenkäse und Pinienkernen \* 1, 9  
Gebratenes Welsfilet mit Thymian-Champignonsoße und Gemüsebeilage \* 4, 9
- ABENDESSEN Gemüsebällchen mit Hirse, Rübensalat

# Dinstag

---

- FRÜHSTÜCK Kräuter-Polenta-Salat mit Tomatensauce, Oliven-Salat und Parmesan-Spänen \* 7
- MITTAGESSEN Orangen-Ingwer-Süßkartoffelcremesuppe mit schwarzen Oliven-Croutons \* 9  
Rote Bete mit Thymian, Buchweizengemüse und Rote-Bete-Sauce \* 9
- ABENDESSEN Geröstetes Gemüse mit Süßkartoffelpüree und Selleriepuffer \* 1, 9

# Mittwoch

---

- FRÜHSTÜCK Poke Bowl mit geräucherten Forellenfilet \* 4, 11
- MITTAGESSEN Topinamburcremesuppe mit knusprigen Mandeln und Kreuzkümmel \* 8, 9, 12  
Kräuter-Artischocken-Risotto mit Birne und Blauschimmelkäse \* 7, 9
- ABENDESSEN Pfifferlingragout mit Sellerie-Süßkartoffelpüree \* 9

# Donnerstag

---

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

# Freitag

---

- FRÜHSTÜCK Spinat-Chili-Karottenlaibchen mit Basilikum-Süßkartoffelpüree \* 1, 6
- MITTAGESSEN Rosmarin-Zwiebelsuppe mit Parmesan \* 1, 7, 9, 12  
Dill-Kartoffelknödel mit Avocado-Remoulade \* 1, 6, 8
- ABENDESSEN Quinoa-Salat mit Chinakohl und Algen-Zitronen-Dressing

# Samstag

---

- FRÜHSTÜCK Ananas-Karob-Haferbrei
- MITTAGESSEN Auberginencremesuppe mit Harissa-Joghurt \* 1, 5, 6, 9, 11, 12  
Pilz-Udon Nudeln mit Parmesan \* 1, 7, 11
- ABENDESSEN Mit Gemüse gefüllte Kartoffel mit Grünem Salat \* 9

# Sonntag

---

- FRÜHSTÜCK Frühlingsrollen mit pikantem Dip
- MITTAGESSEN Tomatensuppe mit gerösteten Kurkuma \* 1, 11  
Im Ofen gebackene Rote Bete mit Süßkartoffel \* 4
- ABENDESSEN Avocado mit getrockneten Tomaten und Linsensalat

## 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](mailto:info@melea.hu)

H-9600 Sárvár, Rákóczi Ferenc u. 28.

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