

Melea

THE HEALTH CONCEPT



VEGÁN MENÜ

Hétfő

REGGELI	Kókuszos-goji bogyós zabkása * 8
EBÉD	Almás céklakrémleves pirított tökmaggal * 9 Brokkolis-pórés köleskorong kakukkfüves vargánya veloutéval, zöldségkörettel * 9
VACSORA	Zöldséges golyók kölessel, karalábésalátával

Kedd

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

Szerda

REGGELI	Vegán Poke Bowl * 11
EBÉD	Csicsókrémleves ropogós mandulával és édeskömennyel * 8, 9, 12 Zöldfűszeres articsóka rizottó * 9
VACSORA	Róka gomba ragu zelleres édesburgonyapürével * 9

Csütörtök

REGGELI	Avokádókrém édesburgonya tócsnival, salátával
EBÉD	Karottás árpagyöngyleves mandulás pestoval * 1, 8, 9 Hajdinas sütőtök curry * 9
VACSORA	Zöldséges diókroket zellerrizzsel, tökmagolajos babypajjallal * 8, 9, 12

Péntek

REGGELI	Spenótos chilis répatócsni bazsalikomos édesburgoinya pürével * 1, 6
EBÉD	Rozmaringos hagymaleves * 9, 12 Kapos burgonyagombóc avokádó remouláddal 1, 6, 8
VACSORA	Quinoa saláta kínai kellel, algás-citromos öntettel

Szombat

REGGELI	Ananászos-karobos zabkása
EBÉD	Padlizsánkrémleves Harissa joghurttal * 5, 9, 11, 12 Gombás udon tészta * 1, 11
VACSORA	Zöldségraguval töltött burgonya zöldsalátával * 9

Vasárnap

REGGELI	Színes tekercs pikáns mártogatóssal
EBÉD	Kurkumás sültparadicsom leves * 1, 11 Csőbensült cékla édesburgonyával
VACSORA	Avokádós, aszalt paradicsomos lencsesaláta

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