



## FOOD TIME

<b>Gramáž*</b>	<b>PONDELOK 18.11.2024</b>	<b>Alergény</b>
0,33l	Špenátová krémová s krutónmi	1,3,6,7,9
77g	1. Bravčový belehradský rezeň (paprika, rajčina), dusená ryža	1,9,10
350g	2. Bazalkové rizoto s drvenými paradajkami, špargľou, kukuricou a pórom, strúhaný syr, paradajkový šalát s červenou cibuľkou	7,12 BJ
120g	3. Vyprážený syr, varené zemiaky s petrž. vňaťou, tatárska omáčka	1,3,7,10,12
77g/300g/	4. Kuracie restované kúsky, zeleninový bulgur (baby kukurica, cvikla, baby hrášok, kapary), petržlenové pesto	1,7,8
96g	<b>5. Morčací steak, hlivová omáčka, dusená ryža, malý šalát</b>	1,7,9,10,12
<b>Gramáž*</b>	<b>UTOROK 19.11.2024</b>	<b>Alergény</b>
0,33l	Kapustová s paradajkami	1,9
110g	1. Kurací rezeň v pivovom cestíčku, tlačené zemiaky s cibuľkou, tatárska omáčka	1,3,7,9,10,12
130g	2. Zeleninové pečené karbonátky, zemiakový prívarok, chlieb	1,3,7,9
350g	3. Zapekané šunkové fliačky, kyslá uhorka	1,3,6,7,10,12
350g	4. Mrkvovo-uhorkový šalát so sezamom a ľadovým šalátom, tekvicový dressing, tmavé pečivo	1,3,7,11
96g	<b>5. Bravčová panenka na spôsob wellington, ½ pečené zemiaky, ½ dusená ryža</b>	1,3,7,9,10,12
<b>Gramáž*</b>	<b>STREDA 20.11.2024</b>	<b>Alergény</b>
0,33l	Držková z hlivy so zemiakmi	1,9
77g	1. Hovädzie varené, paradajková omáčka, domáca parená knedľa	1,3,7,12
350g	2. Žemľovka s tvarohom a jablkami, ovocie	1,3,7
350g	3. Strapačky s kyslou kapustou, vypečenou slaninkou, smažená cibuľka	1,3,7
77g/300g	4. Ryžový šalát s tofu, sójovými bôbmi, kukuricou, jarným hráškom a mangom, koriandrový dressing	6,7 BJ
96g	<b>5. Zemiakové gnocchi, kurací steak, smotanová omáčka so špenátom a anglickou slaninou, strúhaný cheddar, rukola</b>	1,3,7,9
<b>Gramáž*</b>	<b>ŠTVRTOK 21.11.2024</b>	<b>Alergény</b>
0,33l	Zelerový krém s krutónmi	1,3,7,9
77g	1. Kurací steak, kari omáčka s thajskou zeleninou, jazmínová ryža, mrkvový šalát s jablkami	1,6,7,12
110g	2. Krokety s kozím syrom, pečená zelenina ( batáty, cvikla, brokolica ), pečivo	1,3,7
110g	3. Bravčové čevapčiči, varené zemiaky s petrž. vňaťou, horčica, cibuľa	1,3,7,9,10,12
70g/300g	4. Sójové kocky, grilovaná zelenina, teriyaki dressing	6,7 BJ
96g	<b>5. Bravčový steak z karé so zapečenou parenicou, bazalková omáčka, pečený zemiak v šupke, čalamáda</b>	1,7,9,12
<b>Gramáž*</b>	<b>PIATOK 22.11.2024</b>	<b>Alergény</b>
0,33l	Karfiolová so zemiakmi	1,9
100g	1. Bravčový španielsky vtáčik ( vajičko, kyslá uhorka ,slanina ), slovenská ryža, cvikla	1,3,6,7,9,10,12
350g	2. Pečené buchty plnené slivkovým lekvárom, mlieko	1,3,7
350g	3. Fussili s kuracím mäsom, brokolicovo-syrová omáčka	1,3,6,7,12
350g	4. Šalát s brokolicou, karfiolom, slaninkou a strúhaným údeným syrom, celozrnné pečivo	1,3,7
110g	<b>5. Sumček africký v paprikovej múke, hubové rizoto, malý šalát</b>	1,4,7,12

**Kantína Ingeo, Bytčická 16, 010 01 Žilina**

**Objednávky telefonicky: 0910 598 395**

**Otvorené: pondelok – piatok 10:30 – 13:00**

\*Gramáž mäsa, prílohy a omáčky je uvedená po tepelnej úprave. Váha mäsa v surovom stave je 130g.

Alergény: 1 Obilniny / 2 Kôrovce / 3 Vajcia / 4 Ryby / 5 Arašidy / 6 Sója / 7 Mlieko / 8 Orechy / 9 Zeler / 10 Horčica / 11 Sezam / 12 Oxid siričitý a siričitany /

\* možnosť prípravy bez alergénov **Váha mäsa je uvádzaná po tepelnej úprave.**