

Naše bezmäsité pondelky

Pondelok je skvelý deň na dobrý začiatok. Zdravý začiatok. Zdpovedný začiatok. Urobme zmenu a začnime od seba. Za dobrý pocit to určite stojí.

Bezmäsité pondelky sú súčasťou celosvetovej kampane s účelom nielen zdravého životného štýlu, ale aj spomalenia globálneho otepľovania.

Táto kampaň prebieha vo viacerých krajinách už od roku 2009 a zapojilo sa do nej 36 krajín, napr. Anglicko, Belgicko, Holandsko, Chorvátsko, Argentína, Austrália ...

Tým, že ste si dnes nedali mäso, podarilo sa vám:

- zachrániť 500 - 1000 litrov vody a 175 m² pôdy
- znížiť uhlíkovú stopu tak, akoby ste 2 dni nejazdili autom
- znížiť produkciu skleníkových plynov
- ušetriť 2 l benzínu
- znížiť riziko obezity a kardiovaskulárnych ochorení až o 19%
- znížiť riziko rakoviny o 24%
- a v neposlednom rade ste ušetrili život zvieratá

**Necítite sa hneď lepšie? My áno!
A ďakujeme vám, za to, že to robíte.
Je to skvelý začiatok!**

Denné menu
PENZIÓŇ NA KOPCI
24.02.2020-28.02.2020
Tel.:045-692 23 25

Naše bezmäsité pondelky :o)

Pondelok

Polievka: Fazuľová kyslá, chlieb (0,33l-1,3,6,7,9,10,11)

1.Hl.jedlo: Grilovaný hermelín, peč. batáty, dus. zel. fazuľka, nivová om. (100/120/30g-7)

2.Hl.jedlo: Vyprážané palacinky plnené bryndzou na šaláte, k. smotana (250g-1,3,7)

3.Hl.jedlo: Langoše s cesnakom a kečupom (250g-1,3,7)

Utorok

Polievka: Hovädzí vývar s peč. hovädz. chlebom (0,33l-1,3,6,7,9,10,11)

1.Hl.jedlo: Dus. br. stehno, knedľa, chrenová omáčka (50/150/50g-1,3,7)

2.Hl.jedlo: Kuracie soté v krémovej omáčke, tagliatelle (10/150g-1,3,7)

3.Hl.jedlo: Peč. papriky plnené bešamelom, peč. zemiaky, zel. šalát (100/120/30g-1,3,7)

Streda

Polievka: Gulášová, chlieb (0,33l-1,3,6,7,9,10,11)

1.Hl.jedlo: Kurací čiernohor, pečené zemiaky, syr, k. uhorka (120/120/30g-1,3,7)

2.Hl.jedlo: Bravčové thajské kari s jazmínovou ryžou a kešu orieškami (100/150/10g)

3.Hl.jedlo: Zelérový Cordon Bleu so zemiakovou kašou, cvikla (120/120/30g-1,3,7)

Štvrtok

Polievka: Paradajková so syrom (0,33l-1,3,6,7,9,10,11)

1.Hl.jedlo: Prírodné br. rezeň, paprikášové zemiaky, k. uhorka (50/150/30g-6)

2.Hl.jedlo: Kuracie rolky na šampiňónoch, ryža, kompót (70/150/30g-7)

3.Hl.jedlo: Zelený šalát s cottage syrom, hrianky (250g-1,7)

Piatok

Polievka: Kapustnica, chlieb (0,33l-1,3,6,7,9,10,11)

1.Hl.jedlo: Morčací guláš s cuketou, knedľa (100/150g-1,3,7)

2.Hl.jedlo: Zapekané bravčové rezne, zemiaková kaša, k. uhorka (120/120/30g-1,3,7)

3.Hl.jedlo: Palacinky s lekvárom a čokoládou (250g-1,3,7)

Menu: 5,00 Eur

Podľa výnosu MP a MZ SR č.2319/2007-100 označovanie potravín. U nás podávané jedlá môžu obsahovať alergény skupín 1-14. Rozdelenie alergénov sa nachádza v jedálnych lístkoch.

Váhy mäsa sú uvedené v surovom stave.

Za pochopenie ďakujeme.