

NAŠE NÁVRHY

	ALERGÉNY	GRAMÁŽ	CENA
Praženica, šalát, ražný chlieb	Vajce navyše 0,50 EUR (*1,3)	vajcia: 90g zelenina: 100g	2,90 €
Praženica s cibuľou, šalát, ražný chlieb	Vajce navyše 0,50 EUR (*1,3)	vajcia: 90g zelenina: 100g	3,20 €
Vajičko Benedikt na bylinkovej hrianke s grilovanou paradajkou a opečenou zeleninou	(*1,3)	vajcia: 90g zelenina: 100g	3,90 €
Avokádový wrap, zeleninový šalát, ražný chlieb	(*1,3)	vajcia: 90g zelenina: 100g	4,90 €
Fritatta s olivami a cviklou, zelený šalát, chlieb	(*1,3)	vajcia: 90g zelenina: 100g	4,30 €
Fritatta s paradajkou a bazalkou, zelený šalát, chlieb	(*1,3)	vajcia: 90g zelenina: 100g	4,30 €
Fritatta so špenátom a šampiňónmi, zelený šalát, chlieb	(*1,3)	vajcia: 90g zelenina: 100g	4,30 €
Duo hummusov (hráškový a repový), zelený šalát, ražný chlieb	(*1,6)	hummusy: 80g zelenina: 60g	3,70 €
Opečené tekvicové a slnečnicové semiačka, koreňová zelenina, brokolica, ražný chlieb	(*1)	semiačka: 40g zelenina: 100g	3,20 €
Wafle s hruškovým karamelom	(*3,7)	wafle: 100g hruškový karamel: 100g	3,90 €
Ovsená kaša s ovocím a škoricovým medom	(*1,7)	kaša: 300g ovocie: 50g	4,50 €
Pšeno v kokosovom mlieku s tvarohom, mangovým pyré a dätlou	(*1,7)	pšeno: 200g pyré: 30g dätla: 30g	6,80 €
* K raňajkám podávame domáci ražný chlieb	(*1)	50g	



RAŇAJKOVÁ SKLADAČKA

ZÁKLAD



Vajíčka

Wrap 2,50 €
100g, 2ks(*3)

Praženica 2,40 €
100g, 2ks(*3)

Jogurty

Kravský 2,20 €
120g (*7)

Kaše

Ovsená 3,70 €
300g (*1,7)

Kukurličná 3,50 €
300g (*7)

Semiačka a orechy

Slničnicové 1,50 €
20g

Tekvicové 1,50 €
20g

Mandle 1,50 €
20g (*8)

PRÍLOHA



Zelenina

Podľa ponuky 1,50 €
podľa sezóny
120g

Ovocie

Podľa ponuky 2,00 €
50g

Drobné ovocie 3,00 €
podľa ponuky
50g

Náplň

Tvaroh 1,50 €
plnotučný
50g (*7)

Mascarpone 1,50 €
50g (*7)

Džem 1,50 €
50g

**K jedlu ako prílohu
odporúčame ražný
kváskový chlieb podľa
našej vlastnej receptúry**

TUK/SLADIDLO

Tuk

Olivový olej
Repkový olej
Ghee
Bravčová masť
Kokosový olej

Sladidlo

Agáve sirup
Med
Pastový med
Kokosový cukor
Trstinový cukor

Niekomu chýba

Chlebík 0,50 €
kváskový
50g (*1)

Maslo 1,20 €
farmárske
25g (*7)

**METABOLIC BALANCE® NIE JE DIÉTA,
ALE SPÔSOB PLNOHODNOTNÉHO
A VYVÁŽENÉHO STRAVOVANIA**

