

# Charakteristika jedál v našom jedálnom lístku

Jedlá sa vám snažíme dať opisným spôsobom aby ste vedeli čo jete, samozrejme, jedlá v menu klasika majú svoje názvy ako napríklad segedínsky guláš, černoš a podobne ktorý pozná každý.

## **POLIEVKA** Porcia 0,33 litr vyššie

Prvoradá je chuť, varíme ju tak, aby to nebola zahustená voda, ako to často vídavame, ak si jedlo objednáme od konkurencie na porovnanie. Pripravujeme je prevažne bez použitia múky a snažíme sa ich mať mimo mäsových vývarov stále vo vegetariánskej verzii.

## **KLASIKA** Porcia od 350 g vyššie. Váha mäsa v surovom stave 200 g. Príloha od 250 g.

Jedná sa o chuťovo zladené jedlo, ktoré sa hodí viac pre ľudí s vyšším energetickým výdajom. Jedlá sú z československej kuchyne ktoré vznikli od roku 1950 do 1989. Sú to jedlá, ktoré každý pozná, pretože zľudoveli a sú súčasťou našej kultúry a tradícií. Raz za čas sa aj objavujú jedlá ešte staršie, z vidieckej ľudovej kuchyne. Časom by sme chceli túto skupinu rozdeliť a ponúkať menu Folkor, kde by boli len veľmi staré jedlá našich prababičiek vlastnej výroby ako sú pirohy, šúľance, šišky, holubky a podobne.

## **FIT šalát** Porcia od 300 g vyššie.

Chuťovo zladený studený šalát, ktorý má svoju štruktúru a plnohodnotne zastúpi hlavný teplý chod. Oproti menu klasik je rýchlejšie a ľahšie stráviteľný. Šalát je určený pre ľudí, ktorí sa chcú zdravšie stravovať. Nevadí im, že porciu svojho obeda majú v studenej forme.

1. Prvá vitamínová zložka šalátu je nakrájaný alebo natrhaný mix listového šalátu ( ľadový, frizé, lollo rosso, rukola, mladé cviklové lístky, valeriana poľná, mladé lístky špenátu, strúhaná mladá mrkva a cvikla )
2. Druhá minerálna zložka je nakrájaná čerstvá zelenina ( paradajka, uhorka, paprika, + ďalšie druhy zeleniny ako napríklad sedano zeler, reďkovka, kaleráb a podobne, podľa toho s čím sa ešte šalát skladá )
3. Tretia bielkovinová sýtiaca zložka, jedná sa o mäso, rybu, strukovinu, vajíčko alebo syr samozrejme stále iné v druhu a tepelnej úprave. Ešte podľa receptu sa v šalátoch často objavuje varený bulgur, jačmeň, quinoa, ovos, pohánka, pšeno či kuskus.
4. Štvrtá záverečná ochucovacia zložka Drezing – je odvodený od anglického slova dres čo v doslovnom preklade je oblek, čiže aj my našim drezingom šalát obliekame do chute 😊 Robíme ich na smotanovej báze, ďalšou alternatívou, ktorú v dňoch prispôbujeme je mix kvalitného za studena lisovaného oleja s trochou octu, čerstvými bylinkami, koreniami a ochucovadiel ako je ocot med, sójová omáčka, čerstvý zázvor atď. Osviežujeme ho čerstvou šťavou vytlačenou z citrusov.

## **Vege** Porcia od 250 g vyššie.

Naše vegetariánske jedlo má pridanú hodnotu, pretože je uvarené bez mlieka a múky. Chute jedál sú inšpirované medzinárodnou kuchyňou, západnej Európy, Indie, Ázie, Ameriky a Japonska. Vege odporúčame pre pracujúcich s menším energetickým výdajom. Ľuďom, ktorí si chcú jedlom zlepšiť svoj zdravotný stav. Čoskoro na našej stránke nájdete aj k tomu menu výpočet nutričných hodnôt jedla a výživový komentár od nášho výživového poradcu, mojej drahej polovičky 😊

**Delikatesa týždňa** Porcia od 150 g vyššie

Niečo menšie studené, čo poslúži ako zaháňač hladu, ktorý delikátne chutí, alebo ak máte pocit, že fit šalát je pre vás veľká porcia. Delikatesa je odporúčaná ako predjedlo a v kombinácii s polievkou je niečo, čo akurátne zasýti menšieho jedáka.

**Gourmet týždňa** Porcia od 350 g vyššie.

Porcia chuťovo zladeného často menej tradičného - jedla zložená prevažne z dvoch príloh a drahších surovinových vstupov oproti menu klasik.

**Dezert týždňa** Porcia od 150 g vyššie

Niečo, čo je dobré vychutnať na olovrant alebo ak máte miesto, tak po obede ku kávičke ☺