

Galeria extra

Raňajkové menu *Breakfast menu*



HOTEL
GALERIA
THERMAL BEŠEŇOVÁ



Raňajky v holistickom hoteli

Náš hotel ponúka svojim hosťom okrem štandardu 4* hotela i niečo viac. V súlade s holistickým konceptom hotela, by sme vám chceli odporučiť zdravý variant raňajok, ktoré si môžete vychutnať nielen počas pobytu v našom hoteli, ale aj u vás doma. Holistické stravovanie môže byť aj vašou cestou k dosiahnutiu rovnováhy fyzického a emocionálneho zdravia. Správnou kombináciou potravín si zlepšíte trávenie, zmiernite chronické zdravotné problémy, zvýšite energiu, a to všetko v snahe vytvorenia pocitu pohody po náročnom pracovnom dni.

Pre inšpiráciu - našich „HOLISTICKÝCH DESATORO“

- denný príjem tekutín **najmenej 2 litre** (pramenitá voda a bylinné čaje)
- **čerstvé a lokálne ekologické potraviny** vyhrávajú nad geneticky modifikovanými
- **minimálne tepelné spracovanie** jednotlivých zložiek jedál
- podstatnú časť jedálneho lístka tvoria **celozrnné potraviny** - chlieb, cestoviny, ryža a obilniny
- ľanový, kokosový a extra panenský olivový olej ako **zdroje esenciálnych mastných kyselín**
- **čerstvá a surová zelenina** je prílohou každého jedla počas dňa
- cukor a umelé sladidlá nahrádzajte **prirodzené sladkými alternatívami** – čerstvým ovocím
- cielene **zníženie príjmu sodíka**
- **obmedzenie kofeínu**
- v „holistickom menu“ sú **polotovary tabu**

„Jedlo, ktoré jeme môže byť najlepšou formou lieku alebo najpomalším jedom...“

Breakfast in holistic hotel

Besides the typical standard of a 4* hotel, we offer something more. Following the holistic concept of our hotel, let us recommend a healthy breakfast version that you can enjoy while staying with us as well as at your home. The holistic diet might be your way to reach balance of physical and emotional health, too. Combining food in the right way can help your digestion, reduce chronic health problems, recharge you and at the same time make you feel comfortable after a difficult day at work.

Get inspired by our “HOLISTIC TOP 10”:

- daily fluid intake – **at least 2 litres** (spring water and herbal tea)
- **fresh and local ecological foods** beat genetically modified ones
- **minimum heat treatment** of individual food components
- **wholemeal foods** play an important role – bread, pasta, rice, cereals
- flaxseed, coconut and extra virgin olive oil as **sources of essential fatty acids**
- **fresh and raw** vegetables as side dishes to every meal throughout the day
- replace sugar and sweeteners with **naturally sweet alternatives** – fresh fruit
- **reduce the sodium intake**
- **reduce the caffeine intake**
- **ready-to-cook** meals are a taboo in a “holistic menu”

“The food we eat can be either the safest and most powerful form of medicine or the slowest form of poison...”

Galeria extra raňajková ponuka

Omeleta so sezónnou zeleninou /3/ - €
Omelette with seasonal vegetables /3/

Ovsená kaša so sušeným ovocím /1/ - €
Oatmeal with dried fruit /3/

**Kukuričné lupienky s ryžovým mliekom
a hrozienkami** - €
Corn chips with rice milk and raisins

Špaldová kaša s mandľami /1,8/ - €
Spelled mash with almonds /1,8/

**Čerstvý Listový šalát
s BIO ovčím syrom /7/** - €
Fresh mixed leaves salad with BIO sheep chees /7/

100ml **Čerstvá ovocná šťava** 2,00 €
Fresh juice

7g **Káva Espresso** 2,30 €
Caffee Espresso

7g **Káva Cappucino** 2,50 €
Caffee Cappuccino



Zoznam alergénov: 1. Obilniny, 2. Kôrovce, 3. Vajcia, 4. Ryby, 5. Arašidy, 6. Sójové zrná, 7. Mlieko, 8. Orechy, 9. Zeler, 10. Horčica, 11. sezam, 12. oxid siričitý, 13.vlčí bôb, 14. mäkkýše, 15 paradajky

List of allergens: 1. Cereals 2. Crustaceans, 3.Eggs 4.Fish 5. Peanuts,6. Soybeans, 7. Milk,8. Nuts , 9. Celery,10. Mustard, 11.sezam, 12.sulfur dioxide, 13. lupins, 14. molluscs, 15 tomatoes

**Šéf kuchár hotela Galeria Termal Bešeňová, Jakub Sobotka
Vám spoločne so svojím tímom želá dobrú chuť.**

Chef in the hotel Galeria Termal Bešeňová, Jakub Sobotka
and his team wish you bon appétit.



Ceny Kalkuloval Mazalán Michal F&B Manager,
Zmluvné ceny. Cenník platný od 21.6.2017