



**LIGHTHOUSE CLUB**

**JEDÁLNÝ LÍSTOK**



Bezlepkové



Bezlaktózové



Vegánske



Vegetariánske

Lighthouse Club, Bulharská 37, Trnava 917 01  
Zodpovedný vedúci: Marcel Halada  
Tel.kontakt: +421 917 178 999

- 
1. Obilniny obsahujúce lepok (t.j. pšenica, raž, jačmeň, ovos, špalda, kamut alebo ich hybridné odrody)
  2. Kôrovce a výrobky z nich
  3. Vajcia a výrobky z nich
  4. Ryby a výrobky z nich
  5. Arašidy a výrobky z nich
  6. Sójové zrná a výrobky z nich
  7. Mlieko a výrobky z neho
  8. Orechy, ktorými sú mandle, lieskové orechy, vlašské orechy, kešu, pekanové orechy, para orechy, pistácie, makadamové orechy a queenslandské orechy a výrobky z nich
  9. Zeler a výrobky z neho
  10. Horčica a výrobky z nej
  11. Sezamové semená a výrobky z nich
  12. Oxid siričitý a siričitany v koncentráciách vyšších ako 10 mg / kg alebo 10 mg / l
  13. Vlíč bôb a výrobky z neho
  14. Mäkkýše a výrobky z nich



## LIGHTHOUSE CLUB

### **Milí priatelia,**

naša reštaurácia sa jednoducho dá nazvať vegetariánsko-vegánska.

Zaujímavejší na nej je jej príbeh.

Nápad otvoriť takúto reštauráciu vznikol, keď prišla choroba. Narušilo sa zdravie, rovnováha. Vtedy zväčša hľadáte, čo zmeniť, čo robiť inak - ľahšie.

Ochutnávate iné kuchyne a zrazu sa vám okrem zdravia otvorí iný svet. Ste ako dieťa, ktoré objavuje krásu nového, nepoznaného.

Potom sa pridá experimentovanie, tvorenie toho, čo je kombináciou poznaného a nepoznaného. Začínate sa hrať.

Tak i naša reštaurácia nemá konkrétny koncept. Inšpirovala sa ayurvédou, tradičnou čínskou medicínou, thajskou kuchyňou, a ako základ si ponechala potraviny našich mám tak, aby boli používané pri príprave jedál s dodržiavaním nových vedeckých poznatkov o zdravej strave.

Uvedomujeme si, že čo varíme dnes, bude zajtra prekonané a evolúcia nás bude posúvať ďalej.

O tom to však je. Strava ako liek. Strava ako neustále učenie sa. Strava ako hra.

Každý recept je tvorený z ingrediencií, ku ktorým prinášame popis a účinky na zdravie.

Radi by sme sa stali reštauráciou s vedomou stravou, kde kuchári, čašníci a zákazníciedia nielen podľa potrieb tela, ale pri jedení si uvedomujú aj blahodarné účinky stravy.

Ste našimi zákazníkmi, a preto oceníme vaše návrhy, pripomienky či feedback formou e-mailu alebo osobne priamo nášmu tímu. Tvoríme miesto, kde strava nie je iba „natankovaním“, ale stáva sa umením, krásou, environmentálnym prejavom.

**Prajeme dobrú a vedomú chuť!**  
**Tím Lighthouse Club**

# Raňajky

8:00 - 11:00

## Pšenová kaša s goji a orechmi

3,90 €

300 g

**Pšeno** chráni aj srdce a cievy. Vďaka obsahu horčíka rozširuje cievy, pomáha proti vysokému krvnému tlaku a znižuje riziko srdcového infarktu alebo mŕtvice. Okrem toho pomáha znižovať riziko vzniku cukrovky 2. typu. Vďaka podpore trávenia prináša viacero pozitív. Jednak pomôže so zápchou, nafukovaním či kŕčami, reguluje zažívanie, čím zlepšuje využitie živín, znižuje riziko žalúdočných vredov a pravidelným vyprázdňovaním tiež spôsobuje odstraňovanie toxínov z tela, čím uľavuje obličkám, pečeni a celému imunitnému systému.

Plody **Goji** vďaka širokému minerálnemu a antioxidantnému spektru podporujú telesnú zdatnosť, pomáhajú zachovať acidobázickú rovnováhu, predchádzajú migračným stavom a bolestiam chrbtice, či hlavy, mierne znižujú cholesterol, krvný tlak, upevňujú funkciu obličiek, posilňujú pečeň a oči.



## Bezlepková ovsená kaša so šafránom

3,90 €

300 g

**Ovsené vločky** vitamín A, ktorý posilňuje zrak. Obsahujú veľa vlákniny, znižujú cholesterol, sú zdravé pri cukrovke 2. typu, pomáhajú proti zápche, sŕšia antioxidantami a znižujú riziko rozvoja astmy.

**Brusnice** zlepšujú našu imunitu, bojujú so zápalom, chránia močové cesty a zlepšujú kvalitu našej pokožky.

**Javorový sirup** je výbornou náhradou za cukor. Je to prírodný sacharid, ktorý obsahuje plno antioxidantov, vitamíny skupiny B, minerály ako vápnik, železo, zinok či mangán.



## Ryžová kaša s lesným ovocím

3,90 €

300 g

Všetky kaše pripravujeme z rastlinného mlieka podľa ponuky (sójové, kokosové)



## Kváskový chlebík s vegánskou alebo vegetariánskou nátierkou

4,50 €

4 ks

(podľa dennej ponuky)

**Guacamole nátierka** - 1

**Bryndzová** - 1,7

**Kváskový chlebík** obsahuje menej lepku a fytátov. Fytíny sa pri kváskovom kysnutí rozkladajú lepšie ako pri droždí, čím sa zlepšuje vstrebávanie v črevách, pomáha čistiť krv, je vhodný aj pre ľudí s mykózou a akné.

**Avokádu** sa hovorí "najzdravšia potravina sveta". Do avokáda sa totiž zmestilo množstvo vitamínov a minerálov. Okrem podielu vitamínov B, C, D, E a K, vlákniny, horčíka, draslíka, fosforu, mangánu, medi a nenasýtených mastných kyselín obsahuje aj mnoho ďalších látok, ktoré organizmus rozhodne ocení.

**Bryndza** je skvelá pri alergiách, rednutí kostí, cukrovke a zvyšuje imunitu. Nachádza sa v nej množstvo kvalitných bielkovín, minerálov a vitamínov B-komplexu.

## Humus s arabským chlebikom, mrkvou a sedanom

4,90 €

150 g

**Cícer** má v sebe prirodzene veľa vlákniny a obsahuje veľa železa, vďaka čomu dokáže už jeden pokrm z neho pokryť takmer celú dennú dávku, ktorú potrebujeme dostať do tela. Obrovskou výhodou tiež je, že varením a ani konzervovaním nestráca takmer nič zo svojich účinných zložiek, čo sa pri iných druhoch potravín nestáva.



## Vege HOT DOG

3,90 €  
300 g

**Chren** - obsahuje tuky, sacharidy, vlákniny, bielkoviny, luteín, betakarotén a prchavé oleje ako horčicový olej. Ďalej obsahuje vitamín A, B, C a K, z minerálnych látok obsahuje sodík, draslík, vápnik, fosfor, horčík, selén, zinok, železo, mangán a meď, omega 6 a omega 3 kyseliny.

Chren posilňuje imunitu, bráni vzniku rakoviny, zlepšuje zdravie srdca, podporuje trávenie, pôsobí ako antibakteriálny prostriedok, pomáha redukovať hmotnosť, je diuretikum, zlepšuje dýchanie, pomáha zlepšovať výkon, pomáha liečiť pigmentové škvrny.

### Sója

#### Prečo jesť sóju podľa jej priaznivcov?

– Sója je výnimočná obsahom ôsmich základných esenciálnych aminokyselín potrebných na tvorbu bielkovín. Preto je označovaná ako zdroj tzv. plnohodnotných bielkovín. Obsahuje nenasýtené mastné kyseliny ( vrátane dôležitej omega 3) a lecitín, dôležitý pre reguláciu cholesterolu. Nachádza sa v nej aj dostatok vitamínov, hlavne skupiny B, a minerálne látky: draslík, horčík a železo. V Amerike bolo schválené prehlásenie, že sója je vhodná na prevenciu cievnych ochorení, pretože znižuje hladinu rizikovej skupiny cholesterolu. Často sa dáva do súvislosti s prevenciou osteoporózy. Vďaka vysokému obsahu vlákniny sója, rovnako ako ďalšie strukoviny, priaznivo ovplyvňuje hladinu krvného cukru a tak napomáha k prevencii diabetu.

#### Prečo nejесť sóju podľa jej odporcov?

– Sója môže mať negatívny dopad na činnosť štítnej žľazy. Moderné nefermentované sójové výrobky obsahujú látky, ktoré môžu obmedzovať vstrebávanie bielkovín a blokovat využitie minerálnych látok.

– Vysoká hladina rastlinných hormónov môže zasahovať do hormonálneho vývoja detí. Odborníci nedoporučujú sójové výrobky pravidelne podávať deťom práve v súvislosti s rizikom neskoršieho ochorenia štítnej žľazy. Sója ovplyvňuje vstrebávanie zinku a zinok je spojený s fungovaním pohlavných žliaz. Veľké množstvo sóje znižuje sexuálnu energiu. Vysoký obsah prírodných hormónov v sóji môže ovplyvniť plodnosť a menštr. cyklus žien.



(8)

## Omeleta so zeleninou

3,90 €  
150 g

**Vajcia** obsahujú karotenoidy luteín a zeaxantín, nachádzajúce sa vo vaječnom žĺtku, ktoré pomáhajú znižovať riziko vekom podmienenej degenerácie makuly, ktorá je hlavnou príčinou oslepnutia starších osôb. Sú bohaté na bielkoviny.



(1,3)

## Praženica so zeleninou, kváskový chlebík

4,20 €  
150 g

**Vajcia** obsahujú karotenoidy luteín a zeaxantín, nachádzajúce sa vo vaječnom žĺtku, ktoré pomáhajú znižovať riziko vekom podmienenej degenerácie makuly, ktorá je hlavnou príčinou oslepnutia starších osôb. Sú bohaté na bielkoviny.

**Paradajky** sú rovnako ako všetka zelenina, ktorá je dostupná v supermarketoch, pomerne kontroverzná téma, lebo v supermarketoch je kvalita zeleniny a jej výživová hodnota na nule. Pokiaľ sú ale paradajky domáce, sú až zázračne bohaté na vlákninu, vitamíny A,B,C, betakaroten, draslík, vápnik, železo, horčík, fosfor, sodík. Pôsobia antioxidantne, podporujú chudnutie, zlepšujú imunitu.



(1,3)

# Predjedlá

## Cviklovo - mrkvový šalát

3,90 €

150 g

**Mrkva** sa vďaka vysokému podielu betakaroténu správa ako antioxidant a ochraňuje bunky pred poškodením. Spomaľuje starnutie buniek.

**Cvikla** je bohatým zdrojom cenných fytochemikálií, vrátane vitamínu C, karotenoidov, fenolových kyselín a flavonoidov. Je jednou z mála zelenín, ktorá obsahuje skupinu farbív s vysokou biologickou aktivitou - betalanínov.

Ďalšou veľmi zaujímavou fytochemikáliou cvikle je betain - relatívne jednoduchý metabolit, ktorý okrem toho, že môže byť aj zdrojom dusíka, dokáže detoxifikovať zdraviu škodlivý homocysteín a taktiež má (vďaka svojej dipolárnej štruktúre) mimoriadne veľkú kapacitu udržiavať acidobázickú rovnováhu.

Ak vás máta to tzv. populárne „prekyslenie“, tak aj pre vás je tu cvikla! Zatiaľ zostáva nejasné, koľko z týchto zlúčenín dokážeme prijať zo stravy do tela - napr. v prípade červeného betanínu je to relatívne dosť málo, avšak dosť na to, aby nám pekne zafarbil moč na ružovo.

### Blahodárne dusičnany

S istotou vieme, že na náš kardiovaskulárny systém priaznivo pôsobia dusičnany prítomné v cviklovej šťave. Tie sa pôsobením ústnej mikroflóry (ak si ju nevybýjate nezmyselnými antibakteriálnymi výplachmi) menia na dusitany, ktoré sú najlepším zdrojom oxidu dusnatého. Oxid dusnatý (NO) pôsobí na bunky cievneho endotelu (vrstva buniek, čo vystielajú cievny zvnútra) a spôsobuje rozširovanie ciev, čo sa využíva aj pri liekoch, napríklad nitroglycerín.

Vďaka pôsobeniu NO sa ukázalo, že pravidelné podávanie cviklovej šťavy zlepšuje fungovanie buniek cievneho endotelu, mierne znižuje krvný tlak a pôsobí protizápalovo. Zníženie tlaku však nefunguje u jedincov, ktorí už užívajú lieky na hypertenziu. Doplniť NO môžete aj užívaním prípravkov Käyni, ktoré ponúka aj naša reštaurácia.



## Bruschetta (rajčinovo – bazalková, hribová, olivové paté)

5,90 €

3 ks

3 ks opečeného kváskového chleba s rôznymi nátierkami



# Polievky

## Gaštanová polievka

2,90 €

0,33 l

**Gaštany** pomáhajú srdcovo-cievnemu obehu, a vyplavovaniu škodlivín z pečene. Obsahujú viac vitamínu C ako citróny, ale kvôli tepelnej úprave z neho veľa neostane. Z ostatných vitamínov obsahujú: B, E, K. Z minerálov sú to zinok, horčík, draslík, vápnik, železo, fosfor. Gaštany prinášajú úľavu kĺbom, pomáhajú pri únave, uľavujú pri bolesti hlavy, reumatickej bolesti, ale čo je ešte zaujímavejšie, pomáhajú zmierniť, ba dokonca vytesniť depresiu. S chuťou do nich!



## Petržlenové kapučíno

2,50 €

0,33 l

**Petržlen** je prírodné diuretikum, teda močopudný prostriedok. Pomáha pri zápaloch močových ciest a problémoch s obličkami. Zvlášť cenná je jeho schopnosť rozpúšťať obličkové kamienky. Má takisto silné dezinfekčné účinky, čo zvyšuje význam petržlenu pri liečbe rôznych urologických problémov. Petržlenový extrakt často obsahujú rôzne urologické čaje. Petržlen zlepšuje trávenie a chuť do jedla.

**Upozornenie:** jednou zo zložiek petržlenu je tak trocha kontroverzná látka menom Apiol. Apiol dokáže vyvolať sťahy maternice a teda u tehotných žien vyvolať pôrod. Pri konzumácii obvyklého množstva petržlenu (v šaláte alebo v polievke a pod.) samozrejme zdravému človeku žiadne predávkovanie Apiolom nehrozí.

Petržlenová vňať sa oddávna používa do čaju proti horúčke. Aj moderná veda používa semená petržlenu do čajov pre pacientov s vysokým krvným tlakom.

Petržlen obsahuje tiež flavonoidy (antioxidanty), spomaľujúce starnutie a chrániace (okrem iného) kardiovaskulárny systém a cievny pred civilizačnými ochoreniami. Obsahom karotenoidov prospieva petržlen nášmu zraku. Obsah vitamínov (B, C, E...) a minerálov ( hlavne draslíka) v tej správnej kombinácii robí z petržlenu výkonnú prevenciu proti obávané Alzheimerovej chorobe, či niektorým formám rakoviny.



## Vegetariánska kapustnica

4,50 €  
0,33 l

**Kvasená kapusta** - Behom kvasenia sa vláknina zo zeleniny stáva lepšie stráviteľnou a vznikajú veľmi zdravé látky, ktoré v surovej zelenine nenájdeme.

- Medzi najdôležitejšie patrí baktéria kyseliny mliečnej.
- Kvasená zelenina obsahuje veľa minerálnych látok a predovšetkým enzýmov, ktoré pomáhajú regenerovať bunky.
- Uchováva si obsah vitamínov, u niektorých sa ich množstvo zvyšuje.
- Vedecké štúdie tiež dokazujú, že behom kvasenia vznikajú takzvané izothiokyanáty – látky, ktoré majú silné protirakovinové účinky, a ktoré v surovej zelenine nie sú prítomné
- Dodáva telu priateľské probiotiká
- Pomáha bojovať proti únave
- Zlepšuje obranyschopnosť organizmu
- Zvyšuje odolnosť voči stresu
- Aktivuje funkciu čriev a podporuje vylučovanie toxických látok z tela.
- Je dobrou prevenciou pred ekzémom, ale i pred prechladnutím a chrípkou
- Môže pomáhať v znižovaní krvných tukov a glukózy
- Zlepšuje využiteľnosť minerálnych látok.
- Je výbornou prevenciou pri zápche.



## Hlavné jedlá

11:00 – 20:00

### Mrkvovo - kalerábový šalát

3,90 €  
300 g

**Mrkva** sa vďaka vysokému podielu betakaroténu správa ako antioxidant a ochraňuje bunky pred poškodením. Spomaľuje starnutie buniek.

**Kaleráb** je trefou do čierneho, ak chcete dodať svojmu telu dávku vitamínov! Obsahuje až 60 mg vitamínu C v 100 g, taktiež vitamín E, B, kyselinu listovú, draslík, vápnik, železo a zinok. Málokto vie, že sa v ňom nachádzajú zlúčeniny síry, ktoré pôsobia proti baktériám. Selén je taktiež jeho zložkou, chráni pred voľnými radikálmi a pred artériosklerózou.

Kto by to bol povedal, že vám kaleráb pomôže ku kráske! Okrem iného za to môže obsah biotínu, ktorý je dôležitý pre zdravé vlasy a pokožku. Máte problém s lámavými nechtami či vlasmi? Stráca vaša hriva objem a lesk? Riešením je zaradenie kalerábu do jedálnička. Keďže má táto zelenina aj protizápalové účinky, pomôže vám rýchlejšie sa zbaviť akné a nepríjemných vyrážok.

Výnimočný je však aj v niečom inom. V kalerábe je zastúpený draslík, ktorý je dôležitý pre zdravie najdôležitejšieho telesného orgánu - srdca. Považuje sa za dôležitú zložku bunkových a telesných tekutín, ktoré pomáhajú riadiť srdcovú frekvenciu a krvný tlak takým spôsobom, že bojujú proti účinkom sodíka.



### Cviklové jačmenné krupoto s parmezánom

6,90 €  
300 g

**Cvikla** je bohatým zdrojom cenných fytochemikálií, vrátane vitamínu C, karotenoidov, fenolových kyselín a flavonoidov. Je jednou z mála zelenín, ktorá obsahuje skupinu farbív s vysokou biologickou aktivitou - betaláninov.

Ďalšou veľmi zaujímavou fytochemikáliou cvikle je betaín - relatívne jednoduchý metabolit, ktorý okrem toho, že môže byť aj zdrojom dusíka, dokáže detoxifikovať zdraviu škodlivý homocysteín a taktiež má (vďaka svojej dipolárnej štruktúre) mimoriadne veľkú kapacitu udržiavať acidobázickú rovnováhu.

Ak vás máta to tzv. populárne „prekyslenie“, tak aj pre vás je tu cvikla! Zatiaľ zostáva nejasné, koľko z týchto zlúčenín dokážeme prijať zo stravy do tela - napr. v prípade červeného betanínu je to relatívne dosť málo, avšak dosť na to, aby nám pekne zafarbil moč na ružovo.

#### Blahodárne dusičnany

S istotou vieme, že na náš kardiovaskulárny systém priaznivo pôsobia dusičnany prítomné v cviklovej šťave. Tie sa pôsobením ústnej mikroflóry (ak si ju nevybýjate nezmyselnými antibakteriálnymi výplachmi) menia na dusitany, ktoré sú najlepším zdrojom oxidu dusnatého. Oxid dusnatý (NO) pôsobí na bunky cievneho endotelu (vrstva buniek, čo vystieľajú cievy zvnútra) a spôsobuje rozširovanie ciev, čo sa využíva aj pri liekoch, napríklad nitroglycerín.

Vďaka pôsobeniu NO sa ukázalo, že pravidelné podávanie cviklovej šťavy zlepšuje fungovanie buniek cievneho endotelu, mierne znižuje krvný tlak a pôsobí protizápalovo. Zníženie tlaku však nefunguje u jedincov, ktorí už užívajú lieky na hypertenziu. Doplňte NO môžete aj užívaním prípravkov Käyni, ktoré ponúka aj naša reštaurácia.



## Hlivový perkelt so žemlovou knedľou

7,90 €

350 g

**Hliva Ustricová** obsahuje kokteíl látok, bez ktorých sa náš organizmus nezaobíde, napríklad vitamíny C, D, K, B, železo, zinok, draslík, sodík, selén, aminokyseliny, proteíny, veľké množstvo vlákniny a úplne kľúčový prvok pre podporu imunity, betaglukán. Jeho pôsobenie sa dá ešte posilniť podávaním probiotík.

**Upozornenie:** Hliva nie je veľmi vhodná pri ochoreniach štítnej žľazy, ak je metabolizmus príliš rýchly ( zvýšená činnosť štítnej žľazy).

**Vajcia** obsahujú karotenoidy luteín a zeaxantín, nadchádzajúce sa vo vaječnom žĺtku, ktoré pomáhajú znižovať riziko vekom podmienenej degenerácie makuly, ktorá je hlavnou príčinou oslepnutia starších osôb. Sú bohaté na bielkoviny.



(1, 3, 7)

## Údené tofu, kapusta, žemlová knedľa

6,90 €

480 g

**Kapusta** - Medzi červenou a bielou kapustou nie je z hľadiska ich vplyvu na naše zdravie príliš veľký rozdiel. V porovnaní s bielou kapustou má červená viac vitamínu C, železa, draslíka a selénu, ale o niečo nižšie sú hodnoty betakaroténu. V červenej kapuste je navyše pigment anthokyan chrániaci mozgové bunky. V súčasnej dobe sa skúma využitie tohto antioxidantu pri prevencii a liečbe Alzheimerovej choroby. Ide o silné antioxidanty s protirakovinovými a protizápalovými účinkami. Pomáhajú tiež znižovať hladinu cholesterolu a chrániť mozgové bunky. Vedci preto skúmajú ich využitie pri prevencii a liečbe Alzheimerovej choroby.



(1, 3, 6, 7, 12)

## Vegetariánske Kung pao s ryžou basmati

6,90 €

450 g

**Judášovo ucho** - Huba môže bojovať proti obezite, a to vďaka jej hypolipidemických účinkoch (také, ktoré redukovujú tuk). Obsahuje napríklad b-glukán, či rozpustnú vlákninu, ktoré prispievajú k zvýšeniu pocitu sýtosti. Judášovo ucho zároveň obsahuje sterolové zlúčeniny, ktoré interferujú s produkciou cholesterolu v pečeni. Tým pádom môže prispievať k udržaniu zdravého krvného tlaku a k celkovému zlepšeniu krvného obehu.

### Aké vitamíny či minerály judášovo ucho obsahuje?

Táto huba je skvelým zdrojom vitamínov B skupiny, ktoré sú nápomocné pri podpore funkcie nadobličiek a podieľajú sa na premene živín z potravy na využiteľnú energiu. Rovnako pomáhajú aj pri vytváraní hormonálnej rovnováhy. Nedostatok vitamínu B môže spôsobovať pokles energie, či oslabenie činnosti mozgu. Ak zaradíte Judášovo ucho do svojho jedálnička, zabezpečíte si tak dostatočný príjem vitamínov tejto skupiny. Ďalším vitamínom, ktorý je obsiahnutý v tejto hube je vitamín D. Ten je v prevažnej väčšine získavaný prostredníctvom slnka, no aj Judášovo ucho môže však poskytnúť slušný zdroj tohto vitamínu. Dostatočné množstvo vitamínu D pomáha podporovať imunitný systém, udržiava zdravú telesnú hmotnosť a znižuje riziko vzniku reumatoidnej artritídy a u žien riziko roztrúsenej sklerózy. Judášovo ucho je aj významným zdrojom selénu, ktorý spolu s vitamínmi A a E môže dopomôcť k riešeniu problémov s akné či celkovo k zlepšeniu hojenia sa kože.



(5, 6, 12)

## Mrkvový veggio Burger v domácej zemi

6,90 €

300 g

### Možnosť doobjednania batátových alebo zelerových hranoliek (spolu 9,60 €)

**Mrkva** - Mrkva je tá najobyčajnejšia a najznámejšia zelenina. Používame ju asi všetci. Mrkvu berieme ako niečo úplne normálne a samozrejmé. A preda! Mrkva má svoje kvality, svoju hodnotu a svoju silu.

Mrkva je výborná a hodnotná zelenina!

Dostupná bežne, dostupná každému. Mrkva sa bežne a v hojnom množstve pestuje v našich záhradách. Konzumácia mrkvy je niečo ako samozrejmosť. A to je dobre ! Odborníci považujú mrkvu za skutočný vitamínový klenot.

Mrkva je náš najbohatší zdroj betakaroténu.

(9,60 €)

s hranolkami

Betakarotén sa v organizme mení na Vitamín A (Retinol). Sto gramov mrkvy znamená trojnásobok denne odporúčanej dávky vitamínu A. Mrkva je bohatá aj na iné vitamíny: B, Vitamín C (Kyselina L-askorbová), Vitamín D (Kalciferol) a Vitamín E (tokoferol), Vitamín B9 (Kyselina Listová), Vitamín B5 (Kyselina Pantoténová), kremičitú, pektínové látky a silice Mrkva je významný zdroj minerálov a stopových prvkov. Obsahuje Horčík (Magnézium), Vápnik (Kalcium) i Železo. Mrkva je plná antioxidantov a plná vlákniny. Na druhej strane obsahuje minimum tukov a cukrov. Skrátka vynikajúca plodina plná sily, pochádzajúcej z jej vitamínov a ostatných obsahujúcich látok.

Obsah vitamínov v mrkve

Jedna stredne veľká mrkva Vám telo zásobí týmito vitamínmi:

- 210% odporúčanej potreby vitamínu A
- 10% Vitamín K
- 6% Vitamín C (Kyselina L-askorbová)
- 2% Vápnik (Kalcium)



(1, 3, 6, 10)



## Ayurvédsky Kadhai paneer s ryžou basmati

7,90 €

450 g

**Garam masala** - Vynikajúca jemná zmes korenia s nasladlou chuťou. Je veľmi vhodná k mäsu i k zelenine. Klenot indickej kuchyne. Zloženie: muškátový kvet, citrónová kôra, koriander, škoricca, klinček, rímsky kmín, kardamón.

Nasledovné priaznivé účinky:

- priaznivo vplýva na funkciu tráviaceho traktu,
- pomáha pri chudnutí,
- prispieva k správne fungovaniu dýchacej sústavy,
- pomáha pri odvodňovaní organizmu,
- má antioxidačné účinky,
- pôsobí protizápalovo a antibakteriálne,
- pomáha pri prevencii kardiovaskulárnych ochorení.



(7)

## Bryndzové "halušky so slaninkou"

6,90 €

330 g

**Jačmenné krúpy** - V poslednom čase sa na náš stôl dostávajú rozličné obilniny a „pseudoobilniny“ z celého sveta. S obľubou konzumujeme bulgur, kuskus či quinou. Napriek tomu by sme nemali zabúdať na to, čo naši predkovia konzumovali bežne. Medzi takéto zdravé potraviny patria aj pre mnohých zabudnuté jačmenné krúpy.

**Čo nájdete v krúpoch?**

V minulosti boli krúpy považované za zdroj energie a sily. Využívali sa pri tráviacich problémoch, na posilnenie i očistenie organizmu. Aj dnes ich môžeme využiť týmto spôsobom a navyše sú aj výbornou súčasťou diétnego jedálneho lístka. Sto gramov varených krúp obsahuje niečo nad 370 kJ.

Krúpy obsahujú veľa prospešných látok. Z vitamínov ide hlavne o tie zo skupiny B, ale aj vitamín K a E. Disponujú aj bohatstvom v podobe minerálov a stopových prvkov. Nachádza sa v nich železo, vápnik, horčík, fosfor, draslík, meď a ďalšie. Nechýbajú ani zdravé tuky v podobe omega-3 a omega-6 nenasýtených mastných tukov, prospešná vláknina i bielkoviny. Sami o sebe sú potravinou zo zastúpením bielkovín, tukov.



(1, 7)

## Ayurvédsky šošovičný dhal

5,90 €

350 g

**Šošovica** - Takmer 70 percent celkového obsahu kalórií červenej šošovice je tvoreného uhľohydrátmi. Každá 1 šálka varenej červenej šošovice obsahuje približne 40 gramov sacharidov, 15 gramov vlákniny a teda 44 percent odporúčaného denného príjmu vlákniny pre muža a 53 percent dennej potreby žien. Strava bohatá na vlákninu môže znížiť riziko mozgovej príhody, hypertenzie, srdcových chorôb, cukrovky a porúch trávenia. Červená šošovica obsahuje aj malé množstvo cukru: 3,6 gr na šálku.

Jedna šálka obsahuje 17,8 gramov bielkovín, čo predstavuje takmer 32 percent dennej potreby mužov a 38 percent dennej potreby žien.

Červená šošovica je vynikajúcim zdrojom vitamínov B, vrátane vitamínu B-6, tiamínu a kyseliny pantoténovej. Má obzvlášť vysoký obsah folátu – tiež známy ako vitamín B-9 – s 358 mikrogramami v každej šálke. Dospelí majú prijat denne 400 mikrogramov folátu a konzumácia 1 šálky červenej šošovice spĺňa takmer 90 percent tejto požiadavky. Naše telo potrebuje adekvátne množstvo folátu na syntetizáciu červených krviniek a DNA a na podporu energetického metabolizmu. 1 šálka varenej červenej šošovice obsahuje 6,6 miligramu železa. Odporúčaná denná dávka pre mužov je 8 miligramov, čiže šálka šošovice poskytne 82 percent. Odporúčaná denná dávka pre ženy je 18 miligramov, 1 šálka tak poskytne 37 percent dennej potreby. Množstvo železa, ktoré absorbujete zo šošovice môžete zvýšiť jej konzumáciou so živočíšnymi bielkovinami alebo potravou bohatou na vitamín C. Preto sa pridávajú rajčiny do omáčky.

Minerály, ako je vápnik, železo, horčík, fosfor, draslík, zinok, mangán, meď a selén, sa v červenej šošovici nachádzajú v hojnom množstve. Okrem všetkých týchto živín obsahuje aj významné množstvo antioxidantov, napr. antokyanín, ktoré pomáhajú pri ničení voľných radikálov.



(7)

## Cicerové kari s batátmi doplnené jačmennými krúpami alebo ryžou basmati podľa výberu

6,90 €

400 g

**Cícer** - má zastúpenie takmer všetkých vitamínov a minerálnych látok

- obsahuje veľa železa, vápnik, horčík, draslík a mangán
- má vysoký obsah zdravých tukov a vlákniny
- Pohľad čínskej dietiky: Konzumácia strukovín všeobecne posiluje obličky a podporuje oblasť pankreasu a sleziny.
- Konkrétne cícer je najviac využívaný pre posilnenie žalúdka a srdca.



## Bezlepkové penne s hokkaido tekvicou

6,90 €

350 g

**Hokkaido** - Tekvica hokaido obsahuje vitamín A, ktorý posilňuje zrak. Tekvica obsahuje tiež luteín a zeaxantín, ktoré sa spájajú s nižším rizikom šedého zákalu. Konzumáciou tekvice sa tiež znižuje riziko mŕtvice a znižuje krvný tlak. Prítomné antioxidanty chránia aj krvné cievy. Vďaka zinku tekvicové semenka podporujú aj zdravú hladinu testosterónu, čím podporujú plodnosť.



## Grilovaný encián (delaktózovaný) s opekanými zemiakmi

6,90 €

350 g

**Encián** - Plesňové syry obsahujú tie isté látky, ako klasické syry akurát v sebe majú aj kultivované plesne. Vápnik, bielkoviny, tuky, soľ, plesňové kultúry a sacharidy.

### Typy plesní

Plesňové syry majú najčastejšie tieto farby plesní (tie majú svoju špecifickú chuť), vyberte si, ktorá je Vaša obľúbená?

- Modrá (Niva, Roquefort)
- Biela (Hermelín, Encián, Camembert)
- Zelená

### Plesňové syry pri chudnutí

Plesňové syry majú približne 50 % obsahu tuku a vyšší pomer solí, takže pri chudnutí nedoporučujem tieto syry konzumovať, ak aj tak iba raz za 2 týždne napríklad grilovaný so zeleninou, aby sa tuk rýchlejšie a ľahšie vstrebal. Pri chudnutí radšej preferujte syry s 20 – 35 % tuku.



## Špeciál LightHouse klubu

6,90 €

350 g

(Hustá, výživovo veľmi bohatá "polievka" na očistu a posilnenie organizmu)

**Tibi** pomáha pri pečeneových, obličkových, či močových problémoch, čistí pľúca.

**Judášovo ucho** zabezpečí tiež dostatok vitamínu D, ktorý podporuje imunitný systém, udržiava zdravú telesnú hmotnosť a znižuje riziko vzniku reumatoidnej artritídy a u žien aj riziko roztrúsenej sklerózy.

**Mrkva** sa vďaka vysokému podielu betakaroténu správa ako antioxidant a ochraňuje bunky pred poškodením. Spomaľuje starnutie buniek.

**Riasy wakame** dokážu telo očistiť od ťažkých kovov. Okrem detoxikácie od ťažkých kovov, prinášajú do tela minerály. Celkovo približne 50 minerálov. Minerály sa dopĺňajú v akejkoľvek časti tela, ktorá to práve potrebuje. Minerály nám pomáhajú dostať sa do rovnováhy, a taktiež pomáhajú vytvoriť dostatok elektrolytov, ktoré asistujú pri strese.

**Petržlen** je bohatý na horčík a vitamín C. Vitamín C je dôležitý pre tvorbu kolagénu, odstraňuje pigmentové škvrny a udržiava dobrú pleť. Vysoká hladina vitamínu K v petržlene môže pomôcť k zlepšeniu elasticity pleti a obnoviť jej mladický vzhľad. **Vitamín K** ďalej urýchľuje hojenie rán a znižuje začervenanie. Betakarotén v petržlene môže byť premenený na vitamín A, ktorý udržiava a opravuje pokožku. Napríklad suché a šupinaté čelo alebo líca sú častými príznakmi nedostatku vitamínu A.

**Karfiol** obsahuje vitamíny B a K, minerály a stopové prvky, hoci v menšom množstve, ako napríklad vápnik, meď, železo, magnézium, mangán a zinok. Jedná sa teda o potravinu, ktorá prispieva k správnejmu fungovaniu ľudského organizmu a dodáva do tela živiny, ktoré mnohým chýbajú.

**Fazuľa mungo** pozitívne vplyva na imunitu a na tráviacu sústavu. Podporuje trávenie a vyprázdňovanie a podporuje tiež chudnutie, lebo dodáva pocit sýtosti. Zároveň sa podieľa na prevencii srdcovocievnych ochorení, pretože znižuje škodlivý LDL cholesterol. Chráni tiež pred voľnými radikálmi a pozitívne pôsobí pri rakovine hrubého čreva.

**Hrušky** sú nízkokalorické, ľahko stráviteľné, hypoalergénne a vhodné aj na prípravu prvých detských výživ pre batolátá.

**Červené datle** majú silné antioxidantné vlastnosti, omladzujúce účinky a čistia tiež pleť. Okrem toho čistia krv, pomáhajú s trávením, zmiernujú stres, únavu, využívajú sa pri liečbe hnačky a podporujú chuť do jedla.

**Huba shiitake** má významný účinok na podporu imunity, má imunostimulačný, protizápalový účinok, osvedčila sa aj pri liečbe a prevencii akné. Vie pohlcovať voľné radikály a je to silný antioxidant.

## Prílohy

Ryža basmati. 200 g **1,90 €**

Batátové hranolky. 150 g **2,90 €**

Zelerové hranolky. 150 g **1,50 €**

Varené zemiaky. 200 g **1,90 €**

Žemličková knedľa. 1 ks **0,70 €**

# Detské menu

## Rúrky s rajčinkovou omáčkou a syrom

(Bezlepkové penne s rajčinovou omáčkou a mozzarellou)

5,40 €

100 g

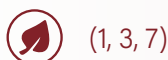


## Usmievavé lievancečky s ovocím

(Domáce lievance s ovocným ragú a javorovým sirupom)

5,40 €

200 g



# Dezerty

## Čokoládový puding

**Kakao** je afrodisiakum, skvelý zdroj energie a sú aj odborníci, ktorí tvrdia, že kakao zabraňuje predčasnému starnutiu.

**Čučoriedky** sú excelentné na čistenie pečene a krvi a sú vhodné pre zlepšenie zdravia očí a tráviaceho traktu. Divoké čučoriedky tiež majú schopnosť regenerovať väziva a bunky, a udržiavať imunitný systém silný. Pomáhajú podporovať mozog, srdce, znižujú riziko cukrovky, posilňujú cievny systém, sú prevenciou proti rakovine, zlepšujú poznávaciu schopnosť.

**Avokádo** okrem podielu vitamínov B, C, D, E a K, vlákniny, horčíka, draslíka, fosforu, mangánu, medi a nenasýtených mastných kyselín obsahuje aj mnoho ďalších látok, ktoré organizmus rozhodne ocení.

**Maliny** sú bohaté na vitamín C, podporujú obnovu krvných ciev, rozširujú tepny, čo pomáha správnejmu prietoku krvi. Podporujú chudnutie, trávenie, pomáhajú v boji s ekzémom.

5,90 €

200 g



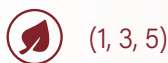
## Mrkvovo - špaldová torta s džemom

Špalda - čo obsahuje:

- špalda je plná vitamínov skupiny B, a to predovšetkým thiamínu(B1) a niacínu (vitamín B3)
- z minerálnych látok má veľa mangánu, draslíka, a horčíka, obsahuje ale aj vápnik, železo, zinok, fosfor a síru.
- Oproti bežnej pšenici špalda obsahuje viac bielkovín, prospešného tuku i vlákniny.
- Pohľadom čínskej dietiky: Špalda posiluje slezinu a pankreas, zvlhčuje suchosť, vyživuje štruktúru tela a prospieva krehkým ľuďom.
- Používa sa ako pri liečbe hnačky i zápchy, na špatné trávenie a veľa ďalších črevných problémov.

3,30 €

200 g



## Makovo-citrónová torta

**Vlašské orechy** vďaka vitamínu E orechy odchyťávajú voľné radikály a chránia tým organizmus pred poškodením bunkových membrán. V tomto parametri nemajú konkurenciu ani v porovnaní s mandľami, arašidmi, pistáciami, lieskovicami, para, pekanovými, píniovými či makadamovými orechmi.

3,90 €

110 g



## Čoko torta s mandľami a ovocím

3,30 €

80 g

**Med** - Toto divoké, liečivé jedlo je nektárom. Je tekutým zlatom.

V mede sa nachádza viac ako 200000 fychemických zložiek, ktoré sú účinné pri rôznych ochoreniach (rakovina, poškodenia z radiácie,..).

Med obsahuje B12 koenzým, ktorý ho robí jednou z nasilnejších potravín našej doby pre mozog. Okrem toho surový med sa podieľa na oprave DNA. Obsahuje tiež vysoký podiel: vápnika, selénia, zinku, fosforu, chrómu, molybdénu, magnézia, draslíka.

Nás imunitný systém sa neustále prispôsobuje novým mikroorganizmom. Surový med je potravinou, produkovanou včelami, ktorá práve činnosť imunitného systému silno podporuje.

Med lieči na niekoľkých úrovniach

1 pomáha pri rôznych ochoreniach fyzického tela. A to tak, že zlepšuje podmienky pre nastúpenie samoliečiacich procesov, alebo odstraňuje symptómy ochorení.

2 Na emočnej úrovni pomáha udržať pamäť, ktorá sa spája s dobrou skúsenosťou, zo skúsenosťou, ktorá vyživuje našu dušu, a dvíha nás hore.

3 na duchovnej úrovni – pomáhame podporovať populáciu včiel. Trend odpájať sa od užívania medu iba môže ukázať na fakt, ako sme v skutočnosti odpojení od rastlín a potravín, ktoré liečia. Užívaním medu sa opätovne spájame sami so sebou.

**Mandle** - Najzdravšie orechy

Mandle sú jedinou potravinou s ideálnym pomerom dobrých tukov, vlákniny, bielkovín, horčika, vápnika a vitamínov B a E. A vďaka týmto siedmim zložkám je zoštíhľovacou potravinou par excellence. Možno tým pádom zhodnotiť, že sú najzdravšie zo všetkých druhov orechov. 14 mandlí má pritom len 100 kalórií, čo je navyše ideálny olovrant. Vitamín B stimuluje metabolizmus, vitamín E je zas elixírom nášho spojivového tkaniva.

**Vláknina**

Mandle nešúpte, šupka totiž obsahuje rastlinné vlákna, ktoré je zdravé žuť – neobsahujú kalórie, zato však zasýtia. Ak skonzumujete na olovrant hrst mandlí, tak rýchlo nevyhladnete.

**Bielkoviny**

Mandle sú proteínovými bombami. So svojimi 21 g/100 g obsahujú rovnaké množstvo bielkovín ako rybie filé. Najvhodnejšia je kombinácia s mliekom, pretože živočíšne a rastlinné bielkoviny nás zasýtia skutočne na dlhý čas.

**Mastné kyseliny**

Kyselina olejová a kyselina linolová poskytujú rovnováhu medzi zlým a dobrým cholesterolom. Dá sa preto povedať, že svojím zložením sú mandle podobné olivám.



(3, 7)

## Vegánske guličky pre zdravé mlsanie

1,90 €

50 g

**Zloženie guličiek je špeciálne navrhnuté tak, aby posilňovalo krv.**

**Slivky sušené** pomáhajú v boji so stresom, podporujú trávenie a tiež sú výborným pomocníkom pri chudnutí.

**Brusnice sušené** sú známe svojou úlohou pri prevencii infekcií močových ciest. Vysoká úroveň antioxidačných vlastností v brusniciach pomáha zastaviť prilnutie niektorých baktérií na steny močových ciest. Posilňujú imunitu a činnosť srdca.

**Goji** svojou červenou farbou goji potvrdzuje prítomnosť karotenoidov, hlavne betakarotén a zeaxantín, ktoré pomáhajú predchádzať degeneratívnym zmenám v oblasti sietnice oka. Goji obsahuje o 15% viac karotenoidov ako mrkva.

**Med** obsahuje B12 koenzým, ktorý ho robí jednou z najsilnejších potravín našej doby pre mozog. Okrem toho surový med sa podieľa na oprave DNA. Obsahuje tiež vysoký podiel: vápnika, selénia, zinku, fosforu, chrómu, molybdénu, magnézia, draslíka.

**Sezamové semienka** sú jadro ázijskej kuchyne, a sú tak malé, že môžu byť pridané do takmer akéhokoľvek jedla. Sú bohatým zdrojom vápnika a to z nich robí atraktívnu voľbu pre vegánov, ktorí nemôžu získať vápnik z mliečnych výrobkov.



(8, 11)

# Nápojový lístok

## Čaje

2,50 €

0,3 l

- 1 g Bio čaj ginko - koncentrát**  
(spojenie vzácneho ginka a drahocenných bylín)
- 1,8 g Bio čaj brusnicový**  
(ľahký nálev zo sušených brusníc a zmesi bylín, ktorý zahreje v zime a osvieži v lete)
- Bio čaj rakytníkový s mäťou a pomarančom**  
(čaj pre osvieženie a podporu imunity)
- Bio čierna ríbezľa s rakytníkom**
- Bio zázvor**  
(posilňuje imunitu a je vynikajúci na prehriatie organizmu)
- Bio zázvor - citrón**  
(čaj prehrieva najmä v zimných mesiacoch alebo pri problémoch s prekrvením)
- Bio rooibos pomaranč**  
(čaj z listov kra; povzbudzuje, posilňuje, pôsobí pozitívne na imunitný systém)
- Bio kurkumový**  
(príjemný pocit pre vaše bruško vďaka kurkume, ktorá pôsobí proti vzniku infekčných ochorení, tlmí zápal a pomáha pri liečení problémov tráviaceho traktu)
- Bio Ježiškov nebeský čaj**  
(osviežujúci bylinný čaj oživený vianočným korením)
- Bio bylinný čaj HARMÓNIA**  
(zmes bylínok podľa receptu zo stredoveku pre naladenie a nastolenie rovnováhy mysle)
- Bio chai korenený sen**  
(zmes bylínok podľa receptu zo stredoveku pre naladenie a nastolenie rovnováhy mysle)
- Bio zelený čaj MATCHA**  
(vysoká koncentrácia L-theaninových amiokyselín v čaji matcha dodáva príjemnú energiu, ktorá nahrádza účinky kávy)
- 2 g Bio čaj s echinaceou**  
(echinacea podporuje imunitu, hojenie rán a účinkuje protizápalovo)
- 3 g Detský sen**
- Bio večerný čaj**
- Bio materina dúška**  
(materina dúška má upokojujúce účinky pri podráždení hrdla, hltanu a hlasiviek)
- Bio žihľava**
- Bio urologický čaj s brusnicami**  
(zmes brezy, prasličky a vrbovky podporuje normálnu funkciu močových ciest)
- Detox - zelený jačmeň**  
(detoxikácia organizmu)
- Bio čaj vrbovka**  
(vrbovka prispieva k správnej funkcii prostaty a močových ciest)
- 4 g Bio čaj pestrec a mäta**  
(pestrec podporuje normálnu funkciu pečene, mäta podporuje činnosť tráviacej sústavy)

## Čaje sypané tatranské v BIO kvalite z farmy Východná

2,90 €

0,3 l

Tri studničky.  
Tatranský dúšok  
Ženský čajíček  
Ľubovník  
Šalvia

## Čaje sypané

2,50 €

0,3 l

- Čaj z ruže**
- Čaj z levandule**  
(čaj z kvetu levandule sa postará o skvelú harmóniu a príjemný pocit)
- Lapacho čaj**  
(liečivý nápoj z kôry stromu lapacho používaný proti infekciám, pri astme a bronchitíde; má protizápalové účinky a je výborným stimulatorom imunitného systému)
- Bio pomarančový čaj**  
(harmonický ovocný čaj zo šípk, jablk, ibišteka a pomarančovej kôry)

## Čaje podľa lighthouse clubu

2,50 €

0,3 l

- Čaj z goji**
- Čaj z červených datlí**  
(červené datle majú silné antioxidantné vlastnosti, omladzujúce účinky, čistia pleť; okrem toho čistia krv, pomáhajú s trávením, zmierňujú stres a únavu)
- Čaj z červených datlí - goji**

## Čaje čerstvé

2,50 €

0,3 l

### Čerstvý čaj zo zázvoru

(posilňuje imunitu a je vynikajúci na prehriatie organizmu)

### Čerstvý čaj zázvor - mäta

### Čerstvý čaj mäta

(vynikajúce osvieženie cez letné dni)

## Čerstvé ovocné a zeleninové šťavy (freshe)

0,1l Jablko

Pomaranč

Mrkva

Cvikla

1,30 €

0,2l Zelerová (zeler, uhorka, jablko, citrón)

3,40 €

## Smoothie

0,3l Memory Ginko

(čučoriedka - tekvica - mandarínka - ginko biloba)

Je vhodný na podporu mentálnej činnosti, zlepšuje koncentráciu a zvyšuje výkon pamäte. Čučoriedky sú excelentné na čistenie pečene a krvi a sú vhodné pre zlepšenie zdravia očí a tráviaceho traktu. Konzumáciou tekvice sa tiež znižuje riziko mŕtvice a znižuje krvný tlak. Prítomné antioxidanty chránia aj krvné cievy.

2,60 €

## 100 % Bio šťavy - Zamio (slovenská bio farma)

0,3 l

0,1 l

### Bio arónia

Plody arónie obsahujú veľké množstvo antioxidantov, ovocné kyseliny, pektín, tanín, vitamín C, provitamín A, vitamíny skupiny B a rutín – predtým označovaný ako vitamín P, vitamíny PP, B2, B9.

4,90 €

1,70 €

Bio Jablko-Rakytník-Aronia

6,20 €

2,10 €

## Džúsy Zdravo (100% čerstvá šťava iba s prírodným cukrom, bez pridanej vody)

0,2l Jablko

Jahoda

Cvikla a čučoriedka

Broskyňa

Pomaranč

1,90 €

## Nápoje Body&Future

0,3l Kokosová voda

Je to revitalizujúci džús plný vitamínu B-komplex, minerálov ako železo, kalcium, magnézium, draslík, zinok, mangán. Je nízko kalorický a je odporúčaný ako nápoj pri znižovaní hmotnosti. Jeho bioaktívne enzýmy výrazne pomáhajú podporovať trávenie a metabolizmus.

2,30 €

0,3l Antiox vitamin water (granátové jablko, brusnica)

Vitamínová voda obsahuje spojenie látok švajčiarskeho VinOseedu – 100 % prírodný výťažok z jadriek bieleho hrozna, ktorý je silným antioxidantom a horčička, ktorý pomáha pri únave a strese. Granátové jablko je skvelým bojovníkom proti hypoglykémii, obličkovým a žlčníkovým kameňom, plesniam, mononukleóze, Raynaudovmu syndrómu, autizmu, nádorom aj lymfkej borelióze.

2,60 €

0,3l Collagen vitamin water (limeta, mäta, jasmín)

Obsahuje relevantnú dávku rybieho kolagénu (2000 mg / 400 ml).

2,60 €

## Domáce limonády

	0,5 l	1 l
Citronáda	0,90 €	1,50 €
Domáci citrusový ľadový čaj	2,40 €	3,90 €
Baza-citrón-mäta	2,40 €	3,90 €
Limonáda podľa ponuky	2,40 €	3,90 €

## Káva

10 g Espresso	1,30 €
10 g Ristretto	1,30 €
10 g Lungo	1,30 €
10 g Cappuccino	2,30 €
10 g Cappuccino (z mandľového, ovseného mlieka)	2,70 €
10 g Chi cafe	1,90 €
10 g Bez kofeinu (Espresso, Ristretto, Lungo)	1,50 €

## Nealkoholické nápoje

0,25l Minerálna voda Jana neperlivá	1,60 €
0,25l Minerálna voda Jamnica jemne prelivá	1,30 €

## Alkoholické nápoje

	0,15l	Fľaša 0,75l
<b>VÍNO BIELE</b>		
Pinot Grigio (Rulandské šedé)	3,40 €	17,00 €
Savignon Blanc Fresh	3,70 €	18,50 €
<b>VÍNO ČERVENÉ</b>		
Cabernet Sauvignon Gran Reserva 2014	3,80 €	19,00 €
Primitivo Papale Primitivo di Manduria	3,90 €	19,50 €
<b>VÍNO RUŽOVÉ</b>		
Cabernet Sauvignon Rosé	3,70 €	18,50 €
<b>VÍNO ŠUMIVÉ</b>		
Prosecco DOC 2016	3,30 €	16,50 €

## Dezerty podľa dennej ponuky

**20% zľava na kávičku + koláčik**

pre seniorov (60+) a študentov  
(po predložení platnej icis karty)

# Čo Lighthouse Club ponúka?

## Reštaurácia a kaviareň

Naša reštaurácia aj kaviareň sa vyznačuje kvalitným, chutným jedlom

## Wellness & Spa

**(Thajské a čínske masáže, ayurvédске masáže, klasické masáže, sauny, kúpele, fyzikálne terapie)**

Lighthouseclub ponúka širokú škálu masáží a kúpeľov.

Tím masérov sa špecializuje na konkrétne masérske techniky.

Kúpele sú bylinkové, solné v príjemnom priestore klube s oddychovou zónou.

Infrasauna a horúca sauna sa dajú využiť individuálne, ale aj ako súčasť masážnej terapie.

## Diagnostiky zdravia

Ak hľadáte cestu k rovnováhe, zdraviu, skúste z našej ponuky.

## Skupinové cvičenia

Cvičiť je zdravé, a to je staré známe. Nič nové. S tým ako „starneme“, telo potrebuje meniť aktivity. To, čo pre nás bol zdravý pohyb v 20-ke, nie je zdravé v 50-ke. Hľadáme pohyb, ktorý telo neničí, ale ho vyživuje. Ktorý telo nevypína iba k výkonu, ale zlepšuje mikrocirkuláciu, prináša výživu, oddych. O tom sú cvičenia v našom klube. Hlboký dych, precítenie tela, pohyb bez myšlienok.

## Koncerty a besedy

Hudba lieči dušu. Tiež staré známe. V každom veku si hudbu vyberáme podľa toho, čo potrebujeme. Je hudba, ktorá tep srdca zrýchli, ale aj tá, ktorá spomalí. Naša hudba je pestrá a nájdete si pre seba to, čo v danej chvíli potrebujete.

## Butik s oblečením autorskej kolekcie „Dance of Soul“

Oblečenie z hodvábu, organickej bio bavlny. Oblečenie, ktoré má príbeh. Každý kus je originál. Oblečenie pre dušu, ktoré odhalí na žene práve jej jemné energie.

## Bezobalový potravinový obchod

Prípravujeme pre vás bezobalový obchod zdravých potravín. Veľa z toho používa naša kuchyňa.

## Prenájom priestorov pre účely školení, konferencií

*Zdravie je základ. Bez neho sa nedá rásť. Cesta k rovnováhe, zdraviu môže byť školou života, alebo udržiavanie tejto rovnováhy dopĺňaním sily k vyššiemu rastu každého z nás.*

*Lighthouseclub môže byť pre vás miestom na tejto ceste a náš tím vašimi sprievodcami.*



[www.lighthouseclub.sk](http://www.lighthouseclub.sk)



[fb .com/lighthouseclubtt](https://fb.com/lighthouseclubtt)



[lighthouse\\_club](https://lighthouse_club)



[Lighthouse club Trnava](https://Lighthouse club Trnava)



**LIGHTHOUSE CLUB**