



Kulinarični večeri

Raznolikost nas bogati, zato smo se odločili, da enkrat tedensko pri večerji pokukamo v lonce drugih narodov. Ob določenih priložnostih pa pripravljamo tematske kulinarične večere, vezane na letni čas, praznike, različne dogodke ...

Pijače

Našim gostom nudimo pester izbor vrhunskih domačih in tujih vin. Veliko pozornosti namenjamo cvičku, vinu s priznanim tradicionalnim poimenovanjem, ki ga pridelujemo samo na Dolenjskem. Vinu, ki se odlično dopolnjuje tudi z našo dolenjsko kulinariko ...

Z veseljem vam postrežemo tudi s sveže iztisnjenimi naravnimi sokovi iz sadja in zelenjave, za vaše zdravje pa smo pobrskali tudi po starih receptih in pripravili posebne mešanice sokov - za poživljanje, lepoto, proti stresu in za večno mladost.

Divja hrana/možnost nabiralništva in delavnica priprave

Nahajamo se v čudovitem okolju, v katerem nam že narava sama ponuja obilje darov, kot so gobe, kostanj, bezeg, čemaž ... Zdrave darove narave lahko ob dolgih popoldnevih nabirate z nami. Kako iz njih nastane zdrav obrok, vam bodo predstavili naši kuharski mojstri v posebni kuharski delavnici.



»Vse, kar jemo, nas gradi in spreminja. Od tega, kar smo s hrano vnesli v organizem, so odvisni: naša moč, naše zdravje, naše življenje.« Hipokrat

i Individualni posveti o prehrani in sestavi jedilnikov - center Vitarium Spa&Clinique (int. tel.: 438)

Janja Strašek,
tehnologinja prehrane



Prodaja in rezervacija gostinskih storitev (int. tel.: 579)

Mira Zupančič,
vodja gostinstva



Predavanja o zdravi prehrani: vsakih 14 dni
Šola kuhanja oziroma zdrava priprava jedi: vsakih 14 dni

Zdrav obrok za zdravo življenje v Restavraciji Lotos

TERME 
šmarješke toplice

Raj za užitke. Tiste, ki se rojevajo v globini duha, in tiste, ki jih zaznavajo naši čuti. Še zlasti v prostoru, ki je tako radodaren z razgledom kot naša restavracija. Čudovit pogled na labirint poti in zelenila v parku je veličastna kulisa za kosila, večerje ali pogovore ob pijači. **Zdravi in varovalni pripravi hrane namenjamo izjemno pozornost. Z veseljem vas vabimo v Restavracijo Lotos.**

Jedilniki za življenjsko moč ali Dobro je vedeti ...

Zdrava prehrana vključuje varno, energijsko in hranilno uravnoteženo ter varovalno hrano, ki ohranja in krepi človekovo zdravje.

Vse, kar je na jedilniku, je naravno, pridelano lokalno in sezonsko s pridihom ekoloških in integriranih živil.

Jedilnik je sestavljen glede na sodobne prehranske smernice ter obogaten z naravnimi antioksidanti.

Energijska vrednost obrokov je pomemben segment zdrave prehrane, zato se lahko odločite tudi za omejen vnos kalorij - izbirate lahko med 1600 in 2200 kkal/dan.

V mesu in ribah so zastopane življenjsko pomembne hranilne snovi, vendar ni nujno, da ga jemo vsak dan in pri vseh obrokih, enakovredno lahko te hranilne snovi zamenjamo s pravilnim izborom in kombinacijami stročnic in žit.

Jedi iz ogljikovih hidratov so priljubljene priloge ali samostojne jedi. Vedno izbiramo polnovredna živila, ki jih pravilno skuhamo in kombiniramo z ostalo hrano. Z namenom, da bo imel obrok nizek glikemični indeks in vaš krvni sladkor primerno vrednost.

Soli v jedeh ne potrebujemo veliko, zato vam svetujemo, da hrane ne dosoljete, ampak uživajte v harmoniji naravnih okusov svežih dišavnic in začimb.

Brez maščobe ni življenja, vendar je za zdravje pomembna varčna in prava izbira v ponudbi kakovostnih olj.

V ponudbi Restavracije Lotos so tudi sladke »pregrehe« - sladice, pripravljene z naravnimi sladili in varovalnimi živili.

Dober spanec je vir zdravja, zato pripravljamo za večerjo lahke jedi, ki vam bodo nudile vse hranilne snovi ter vas prijetno umirile pred nočnim počitkom.

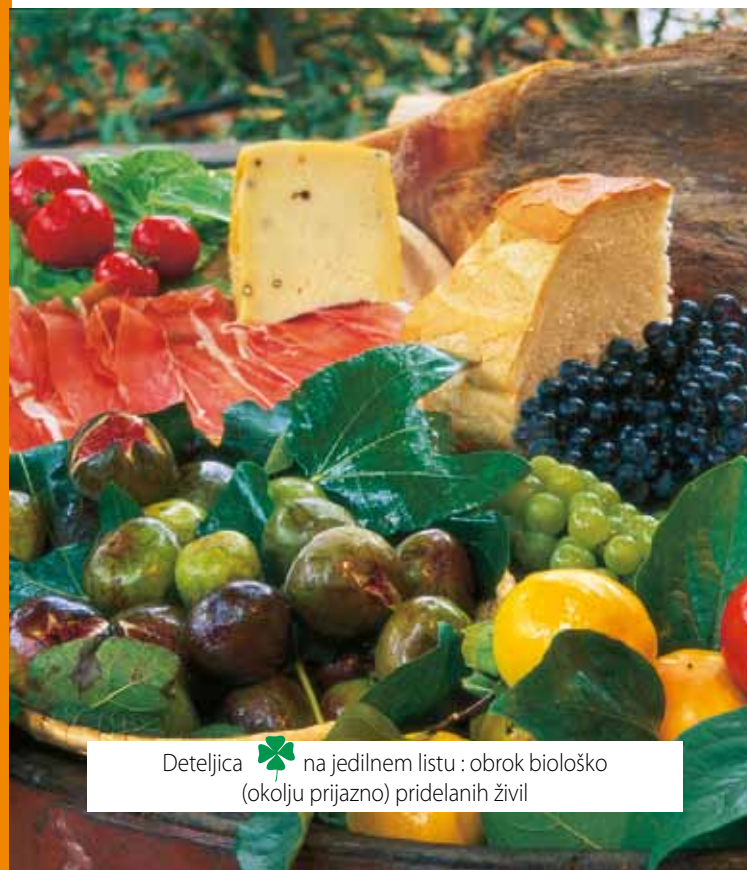
Srček  na jedilnem listu: obrok za zdravo srce


Ekološko pridelana živila v ponudbi Restavracije Lotos

Za zajtrk ...

- izbrano sezonsko ekološko pridelano sadje in sveža zelenjava,
- kefir, jogurti in skuta iz ekološkega mleka,
- več vrst kosmičev, semen, kaš (surove ali kuhane) – kot bogat vir »zdrave« energije,
- bio pirin kruh,
- med za imunsko odpornost in kot sladilo.

Tedensko bogatimo jedilnik z živila iz ekološke pridelave (jedilnik vključuje bio meso (drobnica ali teletina), bio priloge (riž, krompir, testenine, kaše ...), bio zelenjavo in sadje, bio mlečne izdelke in bio začimbe.



Deteljica  na jedilnem listu : obrok biološko (okolju prijazno) pridelanih živil

Sezonski izbor solat - iz integrirane pridelave in iz lokalnega okolja

Hranilna vrednost zelenjave je najboljša, če je pobrana sproti, na bližnjih poljih in tik pred predelavo. Zato tesno sodelujemo z lokalnimi pridelovalci integrirane zelenjave.

Kotiček Vitarium - za udeležence programov Slim-Fit in Vita-Detox

Slim-Fit prehrana – zdrava in uravnotežena prehrana z znižano energijsko vrednostjo in upoštevanim individualnim pristopom. Gostom nudimo dnevno pet obrokov, jedilniki so sestavljeni po predhodnem pogovoru in na svetih s svetovalcem za prehrano.

Vsa hrana je pripravljena iz svežih, lokalno in sezonsko pridelanih živil. V ponudbi je pestra izbira ekološke zelenjave in sadja, enkrat v tednu pripravimo tudi bio Slim-Fit jedilnik.

Vita-Detox prehrana – med pripravo na post, postom in krepilnimi dnevi (med povratkom na trdo hrano). Gre za individualno določen režim prehrane.

Jedilnik vključuje čiste juhe, sveže sokove in napitke iz sadja in zelenjave, ki so lokalnega izvora, iz integrirane in sezonske pridelave.

