



## PREDJEDLÁ/STARTERS/VORSPEISEN

- |             |   |        |
|-------------|---|--------|
| 110g<br>/7/ | <b>Domáca kačacia paštéta s rukolou, cherry paradajkami a redukciou z portského vína</b><br><i>Homemade duck paté with arugula, cherry tomatoes and Port wine reduction</i><br><i>Hausgemachte entenpastete mit rucola, kirschtomaten und port wein reduktion</i> | 9,90 € |
| 150g<br>/7/ | <b>Plátky mozzarely s rukolou, olivami, cherry paradajkami a pesto</b><br><i>Slices of mozzarella with rocket, olives, cherry tomatoes and pesto</i><br><i>Mozzarellascheiben mit Rucola, Oliven, Kirschtomaten und Pesto</i>                                     | 6,90 € |

## POLIEVKY/SOUPS/SUPPEN

- |                    |  |        |
|--------------------|--|--------|
| 0,25l<br>/1,3,9/   | <b>Slepačí vývar s mäsom a rezancami</b><br><i>Chicken broth with meat and noodles</i><br><i>Hühnerbrühe mit fleisch und nudeln</i>                                    | 3,50 € |
| 0,25l<br>/1,3,7,9/ | <b>Cesnaková polievka so syrom a chlebovými krotónami</b><br><i>Garlic soup with cheese and bread croutons</i><br><i>Knoblauchsuppe mit käse und croutons</i>          | 3,50 € |
| 0,25l<br>/7,9/     | <b>Ruský boršč so smotanou</b><br><i>Russian borscht with sour cream</i><br><i>Russich boršč-suppe mit saure sahn</i>  | 5,50 € |
| 0,25l<br>/7/       | <b>Minestrone pomodoro s parmezánom</b><br><i>Minestrone pomodoro with parmesan cheese</i><br><i>Minestrone pomodoro mit parmesan käse</i>                             | 4,50 € |
| 0,35l<br>/1,7/     | <b>Demikát s opraženou slaninkou a cibolvá slama</b><br><i>Demicate with fried bacon and chive straw</i><br><i>Demicate mit gebratenem Speck und Schnittlauchstroh</i> | 6,90 € |

## JEDLÁ Z RÝB/FISH MEALS/FISCHGERICHTE

- |                     |   |         |
|---------------------|---|---------|
| 280g<br>150g<br>/7/ | <b>Marinovaný filet z lososa s bylinkovým maslom, gril zelenina, zemiaky s parmezánom</b><br><i>Marinated salmon fillet with herb butter, grilled vegetables, potatoes with parmesan</i><br><i>Mariniertes Lachsfilet mit Kräuterbutter, Grillgemüse, Kartoffeln mit Parmesan</i> | 18,90 € |
| 260g<br>150g<br>/7/ | <b>Poširovaný filet zo zubáča so smotanovým špenátom a pučenými zemiakmi</b><br><i>Poached fillet of zander with creamed spinach and mashed potatoes</i><br><i>Pochiertes filet vom zander mit sahn spinat und kartoffeln</i>   | 18,90 € |

Užite si príjemný relax v našom novom, lepšom a krajšom

Wellnes & Spa Victoria

Vychutnajte si unikátne

PIVNÉ KÚPELE...

Try our unique BEER BATH...

Enjoy a pleasant relaxation in our new, better and more beautiful

Wellnes & Spa Victoria

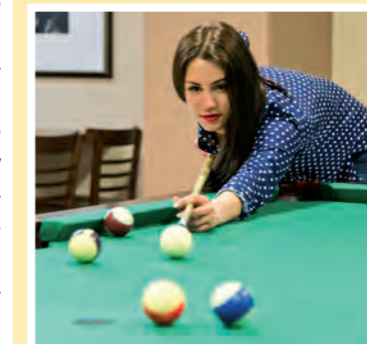


## HLAVNÉ JEDLÁ/MAIN MEALS/HAUPTMAHL

380g 150g /1,3,7/	<b>Hovädzie soté zo sviečkovice so zemiakovými plackami a cibuľovou slamou</b> <i>Sirloin of beef with potato pancakes and onion straw</i> <i>Sauté rinderfilet mit kartoffelpfannkuchen und zwiebel strohhalme</i>	<b>19,90 €</b>
280g 200g /7/	<b>Hovädzí steak z pravej sviečkovice na zelenom korení s grilovanou zeleninou a domácimi hranolkami</b> <i>Grilled sirloin steak on green pepper sauce with grilled vegetables and homemade potato fries</i> <i>Gegrilltes steak in grüner pfeffersauce mit gegrilltem gemüse und hausgemachten pommies</i>	<b>26,90 €</b>
230g 150g /7/	<b>Bravčová panenka obalená v slaninke s hríbovým ragú a pečenými zemiakmi</b> <i>Pork tenderloin wrapped in bacon with mushroom ragout and roasted potatoes</i> <i>Schweinefilet im speck mit pilzragout und geröstete kartoffeln</i>	<b>15,90 €</b>
210g 150g /7/	<b>Kuracie prsia s grilovaniu julienne zeleninou, jogurtovo-bylinkovým dressingom a pečené zemiaky</b> <i>Chicken breast with grilled julienne vegetables, yoghurt-herb dressing and baked potatoes</i> <i>Hähnchenbrust mit gegrilltem julienne gemüse, joghurt-kräuter dressing und gebackene kartoffeln</i>	<b>15,90 €</b>
280g 150g /3,7/	<b>Kuracie prsia zapečené enciánom, brusnice a zemiaková kaša</b> <i>Chicken breast with encian cheese, cranberries and mashed potatoes</i> <i>Hühnerbrust mit enzian, preiselbeeren und kartoffelpüree</i>	<b>15,90 €</b>
310g 150g /1,3,7/	<b>Jelenie ragú na červenom víne s brusnicami, viedenské knedlíčky</b> <i>Venison ragout in red wine sauce with cranberries, dumplings</i> <i>Hirsch ragout in rotweinsauce mit preiselbeeren, wiener knödel</i>	<b>19,90 €</b>

## AKO SPRÁVNE ODDYCHOVAŤ ?

Rýchly životný štýl a stres dokážu človeka poriadne vyčerpať. Kvalitný spánok a odpočinok však dokážu telo zregenerovať a dodať nám potrebnú energiu. Problém ale nastáva vtedy, ak nevieme správne oddychovať a často nás trápi vyčerpanosť, únava a nespavosť. Oddychovať neznamená len spánok a ležanie v posteli. Prečistiť si hlavu a prejsť na iné myšlienky môžete aj pri čítaní obľúbenej knihy, maľovaní, prechádzke v prírode alebo počúvaní hudby. Práve aktívny oddych a relax je jedným z veľmi účinných spôsobov ako správne oddychovať. Aktívny oddych má pozitívny vplyv nie len na vaše telo, ale aj myseľ. Pohyb zvyšuje hladinu energie silu skôr pridáva. Vďaka nemu sa vyplavia endorfíny, ktoré vplývajú na našu vitalitu. Pohyb zlepšuje celkovú kondíciu a posyľuje svaly, čím celkovo pozitívne vplýva na kvalitu života.



Dokonca spomaľuje náznaky starnutia. Komu vyhovuje spojenie športu a zábavy, určite by mal do svojich aktivít zaradiť aj bowling a biliard.

Bowling je zábavou a pohybom, ktorý pristane všetkým. Je to hra pre relax, zdravie, zábavu i aktívny oddych. Dvíhajú sa pri ňom závažia a telo sa natahuje, no pri rozumnom hraní nehrozí úraz.

Je vhodná pre všetky vekové kategórie a zábavná najmä s partiou priateľov. Biliard je hra, ktorá si nevyžaduje rozsiahly pohyb a predsa si perfektne oddýchnete. Hra si vyžaduje veľkú zručnosť, ohybnosť a presnosť; pestuje sebakontrolu, obrazotvornosť a húževnatosť. Táto hra trénuje našu nervosvalovú koordináciu a pozitívne vplýva na vašu vitalitu psychiku.

## REGENERÁCIA TEĽA I DUCHA



Pokiaľ túžite po oddychu a svoje telo i ducha chcete dostať do pohody a načerpať nové sily, doprajte si príjemnú masáž. Výsledkom pôsobenia masáže je celkový účinok na organizmus, ktorý má v prvom rade liečebnú funkciu. Počas masáže sa zvyší prívod kyslíku do svalov a podľa správne zvoleného typu masáže sa svaly dostávajú do optimálneho svalového tonusu (napätia). Takýmto pôsobením na svalový aparát prichádza k zmierneniu zrohovatených vrstiev na koži, čím sa podporí kožné dýchanie. Koža sa stáva pružnejšou. Masáž je aj príjemná relaxačná záležitosť. Samotný dotyk účinne pomáha zbavovať telo vnútorného napätia a stresu. Upokojujúci účinok masáže mimoriadne pozitívne vplýva aj na psychiku. Masáž dokáže odbúrať psychické bloky, intenzívne pôsobí pri vyskytujúcich sa bolestiach. Pôsobením tlaku na kožu, prichádza

k jej otepleniu a prekrveniu, a následne k rovnakému účinku aj na svaly. Počas masáže dochádza k odstraňovaniu povrchových uvoľnení napätia, stresu, depresii, ale aj únave organizmu. Práve pre tieto harmonizujúce účinky je masáž považovaná za vynikajúci prostriedok pre navodenie psychickej pohody.

## BLESKOVKA NA CHRBTICU

Trávite celé dni v robote? Sedíte, pracujete, hrbíte sa a na konci dňa vás bolí celý človek? Venujte si pár minút a precvičte svoje telo hoci aj vo svojej kancelárii. Cvičenie 1 - Usadte sa rovno a pohodlne na kancelárskej stoličke, s uvoľnenými ramenami pozdĺž tela. Dlaňami uchopte pevne sedadlo stoličky. Ramená zatlačte dozadu a zakloňte hlavu. Držte túto pozíciu po dobu niekoľkých sekúnd. Potom sa postupne prehnite dopredu v opačnom smere. Ohnite chrbát a ramená tak, že budete cítiť tlak v žalúdku. Po celý čas pevne držte sedadlo. Cvičenie 2 - Sedte vzpriamene a preložte si jednu nohu cez druhú. Jemne zatlačte dlaňou o ohnuté koleno. Druhú ruku položte na členok chodidla. Držte telo v tejto pozícii po dobu tridsiatich sekúnd. Potom vymeňte nohy a cvičenie zopakujte.

## DOPRAJTE SI TO U NÁS

Zaujalo Vás niečo z nášho článku? Dostali ste chuť na pohár dobrého pivka? Alebo by ste si radšej dopriali uvoľňujúcu masáž? Ste zvedaví na Pivný kúpeľ? Chceli by ste si troška zašportovať? Radi Vaše želania splníme. Pre Viac informácii prosím neváhajte kontaktovať personál hotela. Všetko potrebné Vám radi vysvetlíme a ponúkame na recepcii hotela.

Tešíme sa na Vás!

KOLEKTÍV HOTELA VICTORIA

# HOTEL VICTORIA

## NOVINKY A ZAUJÍMAVOSTI



### VARENIE PIVA

Tradičia varenia piva má v Turci bohaté korene a z tohto hľadiska bol mimoriadne významný rok 1893, kedy obchodník a podnikateľ Jozef Capko - Znievsky, rodák z Kláštora pod Znievom, založil Turčiansky pivovar a tak položil základy priemyselnej výroby toľko obľúbeného nápoja.

Prvým sládkom bol Ján Matúš hlavný sladmajster v Meštianskom pivovare v Plzni a prvá várka bola uvarená už 20. februára 1894. Varili sa tri druhy piva: brezníak, kráľovské pivo a granát. Turčianske pivo rýchlo získalo na prestíži a už v roku 1896 bolo ocenené na medzinárodnej výstave dobových pív v Prahe.

U nás v hoteli máme tu česť pokračovať v tejto tradícii, ktorá trvá už 123 rokov. Spojením modernej technológie, tradičných receptúr a výrobných postupov je možné vyrobiť pivo bohatej chuti a vône. Toto domáce pivo sa opäť stáva zdravým a chutným nápojom, pravá lahôdka, ktorá spolu s dobrým jedlom poskytne skutočne nevšedný gurmánsky zážitok. Naše pivo varíme len zo stopercentných surovín poctivý sladový jačmeň, skutočný chmel, zdravé kmene kvasiniek a samozrejme to všetko spája životodarná a nenahraditeľná tekutina — voda. Práve voda je tou surovinou, ktorá dodá pivu jeho jedinečnosť a spätosť s regiónom. Turčianska voda, vďaka svojej vyváženej štruktúre, mikrobiologickej a chemickej čistote je mimoriadne vhodná práve na varenie najobľúbenejšieho piva vo svete - pivo puzeného typu.



### TURČIANSKA ZÁHRADKA

Turčianska Záhradka je kotlina vymedzujúca región Turiec, ktorá zároveň zaberá plochu okresov a Martin. Ide o malé pretiahnuté územie zovreté z východnej strany pohorím Veľká Fatra, zo západu pohorím Malá Fatra, z juhu pohorím Žiar a Kremnickými vrchmi. Má predĺžený severojužný tvar so šírkou približne 10 km a dĺžkou 30 km. Centrálnym vodným tokom, ktorý preteká naprieč celou kotlinou je rieka Turiec. Práve pre svoje malebné prostredie uprostred venca hôr vznikol názov Turčianska záhradka. Turčianska záhradka patrí medzi najzavretejšie a najjednotnejšie celky Slovenska. Priemerná nadmorská výška sa pohybuje okolo 400-500 metrov. Porast tvoria zmiešané lesy s prevahou listnatých stromov, hlavne buku a javoru, z ihličnanov sa vyskytujú prevažne smrek. Turčianska záhradka ponúka nádherné prírodné scenérie, ktoré si možno vychutnať výstupom na okolité vrcholy, cykloturistikou či lyžovaním v zimnom období.



### BLAHODÁRNE ÚČINKY PIVA

Pivný kúpeľ je blahodarná liečebná procedúra, ktorá výnimočne osvieži telo i ducha. Je to fungujúci regeneračný mechanizmus, ktorý sa využíval po celé stáročia. Už v starovekom Ríme sa účinky piva využívali ako súčasť kozmetologickej terapie žien, aby mali pleť hladkú a vytónovanú. Podstatou tejto procedúry je pobyt v 37-38 °C teplej vírivej vode, v ktorej sú rozpustené biologicky aktívne látky prítomné priamo v pive. Naša receptúra je zložená z kombinácie svetlého a tmavého piva, ktoré je vyrobené priamo v našom pivovare Victoria, s prídavkom chmeľového mláta a pivovarských kvasníc. Prítomné aminokyseliny, B vitamíny, prírodné enzýmy, chmeľové silice a celá rada stopových prvkov spolu s príjemným peelingom chmeľových častíc urýchľujú odstránenie starých odumretých buniek z povrchu tela a tým umožňujú naštartovať nový regeneračný proces. Kúpeľ podporuje metabolizmus a trávenie, pôsobí ukludňujúco, odstraňuje únavu a stres a výsledkom je dokonalý pocit telesného i duševného oddychu.

## JEDÁLNY



## LÍSTOK

### CESTOVINY A BEZMÄSITÉ JEDLÁ/PASTA AND VEGETARIAN MEALS/NUDELN UND FLEISCHLOSEGERICHTE

250g /1,3,7/	<b>Aglio olio peperoncino</b>	8,90 €
280g /1,3,7/	<b>Carbonara</b>	9,90 €
320g /7/	<b>Dubákové krémové rizoto s basmati ryžou a parmezánom</b> <i>Creamy mushroom risotto with basmati rice and parmesan</i> <i>Risotto mit steinpilzcremesauce und parmesan</i>	9,90 €

### ŠALÁTY/ SALADS/ HAUPTMAHL SALATEN

320g 120g /1,3,4,7,10/	<b>Šalát Caesar s grilovaným kuracím mäsom a dressingom z ančovičiek</b> <i>Caesar salad with grilled chicken and anchovy dressing</i> <i>Caesar salat mit gegrilltem hühnchen und sardellen dressing</i>	10,90 €
290g 50g /7,8/	<b>Listový šalát so cherry paradajkami, kôprový dresing, údený losos, bagetka</b> <i>Leaf salad With cherry tomatoes, dill dressing, smoked salmon, baguette</i> <i>Blattsalat Mit Kirschtomaten, Dill-Dressing, Räucherlachs, Baguette</i>	12,90 €
250g /7/	<b>Grécky zeleninový šalát so syrom feta a olivami</b> <i>Greek salad with feta cheese and olives</i> <i>Griechischer salat mit käse feta und oliven</i>	8,90 €

### SLOVENSKÁ DOMÁCA KUCHYŇA/DOMESTIC KITCHEN/SLOWAKISCHE KÜCHE

350g 50g /1,3,7/	<b>Bryndzové halušky so slaninkou, zákvas</b> <i>Potato gnocchi with sheep cheese and bacon, acid milk</i> <i>Brimmsennocken mit speck, sauermilch</i>	9,90 €
------------------------	--	--------



290g 50g /1,3,7/	<b>Bryndzové pirohy s opraženou cibulkou a slaninkou, kyslá smotana</b> <i>Potato gnocchi filled with sheep cheese, roasted bacon and onion, sauer cream</i> <i>Schafkäsenocken mit speck und zwiebeln, saurer sahn</i>	9,90 €
350g 50g /1,3/	<b>Strapačky s kyslou kapustou a opečenou slaninkou</b> <i>Potato gnocchi with sauerkraut and fried bacon</i> <i>Kartoffelnocken mit sauerkraut und gebratenem speck</i>	9,90 €
290g /1,3,7/	<b>Domáce slivkové knedlíčky s makom a maslom</b> <i>Homemade dumplings filled with plum topped with poppy seeds and butter</i> <i>Hausgemachte klöße mit pflaumen gefüllt mit mohn gefüllt samen und butter</i>	9,90 €
290g /1,3,7/	<b>Tradičné zemiakové šúľance s opraženou strúhankou a maslom</b> <i>Traditional potato noodles with fried breadcrumbs and butter</i> <i>Traditionelle kartoffelnudeln mit gebratenen paniermehl und butter</i>	9,90 €

## DEZETY/DESSERTS

130g /1,3,7/	<b>Čerstvá palacinka s čokoládou a šľahačkou</b> <i>Fresh pancake with chocolate and whipped cream</i> <i>Frische pfannkuchen mit schokolade und schlagsahne</i>	4,90 €
130g /7/	<b>Horúce maliny so šľahačkou a vanilkovou zmrzlinou</b> <i>Hot raspberries with whipped cream and vanilla ice cream</i> <i>Heiße himbeeren mit schlagsahne und vanilleeis</i>	5,50 €
130g /1,3,7/	<b>Tvarohové knedlíčky plnené nugátom s horúcim lesným ovocím</b> <i>Curd dumplings stuffed with nougat with hot forest fruit</i> <i>Quarkknödel angefüllten mit nougat mit heißen waldfrüchten</i>	6,50 €



## PRÍLOHY/SIDE DISHES/BEILAGE

150g	<b>Zemiaky/Potatoes/Kartoffeln</b>	3,50 €
150g	<b>Zemiakové hranolky/French fries/Französisch frites</b>	4,50 €
150g	<b>Dusená ryža/Stewed rice/Reis gedünstet</b>	3,50 €
150g	<b>Karlovarské knedle/Bread dumplings/Karlsbader knödel</b>	3,50 €
150g	<b>Grilovaná zelenina/Grilled vegetables/Gegrillte gemüse</b>	3,50 €
150g	<b>Anglická zelenina/English vegetables/Englisch gemüse</b>	3,90 €

*Prajeme Vám dobrú chuť a jedinečný gurmánsky zážitok!*

*Have a nice meal and unique dinning experience!*

### Alergény v jedlách:

1. obilniny obsahujúce lepok 2. Kôrovce 3. Vajcia 4. Ryby 5. Arašidy 6. Sójové zrná 7. Mlieko 8. Orechy 9. Zeler 10. Horčica 11. Sezamové semená 12.oxid siričitý a siričitany v koncet. vyšších ako 10mg/kg alebo 10mg/L 13. Vlčí bôb 14. Mäkkýše

### Allergens in food:

1. cereals containing gluten 2. Crustaceans 3. Eggs 4. Fish 5. Peanuts 6. Soya beans 7. Milk 8. Nuts 9. Celery 10. Mustard 11. Sesame seeds 12. Sulfur dioxide and sulphites at concetration higher than 10mg/kg or 10mg/L 13.lupinus 14. Molluscs

**Gramáž jedál: pred jedlom je uvedená váha hotového výrobku a váha mäsa v surovom stave z tejto váhy jedla**

*Kalkulácie a jedlá zostavil: Marek Rapan, šéfkuchár Hotela Victoria\*\*\*\**