

Menu na 14. týždeň 2017

Deň	Desiata:	A:	Olovrant:	A:	Polievka 1:	A:	Hlavné jedlo:	A:
Pondelok, 3.4.	Smotanový jogurt, čerstvé ovocie	1, (7)	Pečená zemiaková omeleta so zeleninou	(1)9	Polievka zo zelených fazuliek na kyslo	7,9	Losos v špenátovej omáčke s celozrnnými(kukuričnými) cestovinami	(1),9
	zloženie: smotanový jogurt / ryžové mlieko, čerstvé sezónne ovocie		zloženie: zemiaky, vajička, paradajky, pórik, morská soľ, olivový olej		zloženie: zelené fazuľky, cibuľa, cesnak, zemiaky, maslo, citrónová šťava, farebné korenie, bobkový list, ryžové mlieko, zeleninový vývar, kurkuma		zloženie: losos, cibuľa, olivový olej, špenát, med, zeleninový vývar, ryžové mlieko, petržlenová vňať, zemiaky, kurkuma, celozrnná(kukuričná) cestovina, morská soľ	
Utorok, 4.4.	Čokoládové muffiny s banánmi	1,3	Zeleninové sticks, dip z grilovanej zeleniny	1, (7)	Tekvicovo - jablková polievka	9	Vegetariánske francúzske zemiaky, nakladaná cvikla	3
	zloženie: špaldová múka, vajička, ryžové mlieko, vinný kameň, prírodný trstinový cukor, banány, olivový olej		zloženie: mrkva, uhorky, baklazan, tekvica, cuketa, morská soľ, olivový olej		zloženie: tekvica, jablká, cibuľa, olivový olej, zeleninový vývar, muškátový oriešok, morská soľ		zloženie: zemiaky, cuketa, brokolica, karfiol, bio vajička, olivový olej, ryžové mlieko, cesnak, nakladaná cvikla, citrónová šťava, med	
Streda, 5.4.	Špaldový chlieb, tvarohová nátierka s pažitkou	1	Shrekov zelený smoothie s ovsenými vločkami	1	Kelová polievka s koreňovou zeleninou	9	Hovädzie kúsky s hroznovou omáčkou, zemiaková kaša	9
	zloženie: špaldová múka, morská soľ, droždie, voda, maslo / bezlaktózové maslo, tvaroh / bezlaktózový tvaroh, pažitka, cibuľka, morská soľ		zloženie: špenát, ryžové mlieko, jablká, ovsené vločky, med		zloženie: žltá cibuľa, mrkva, petržlen, paštrnák, kel, cesnak, zeleninový vývar, morská soľ, olivový olej		zloženie: farmárske hovädzie, šalotka, červená paprika mletá, červené hrozno, morská soľ, zeleninový vývar, cibuľa, zemiaky, maslo/ghee maslo, ryžové mlieko, sezónna zelenina, citrónová šťava	
Štvrtok, 6.4.	Granolla so sušeným ovocím a orechami, ryžové mlieko	1,8	Hruškový koláč so škoricom	1,3	Krémová cicerová polievka s pažitkou	9	Zeleninové ratatouille so šošovicou, ryža basmati	x
	zloženie: ovsené vločky, sušené ovocie, orechy, kokos, kokosový tuk, ryžové mlieko		Zloženie: špaldová múka, med, bio vajička, hrušky, škorica, maslo / L-minus maslo		zloženie: cicer, cibuľa, cesnak, pažitka, morská soľ, olivový olej, kurkuma, bobkový list, zeleninový vývar		zloženie: baklažán, cuketa, paprika, brokolica, cibuľa, cesnak, červená šošovica, morská soľ, provensálske bylinky, zeleninový vývar, olivový olej, ryža basmati, sezónna zelenina	
Piatok, 7.4.	Špaldový chlieb, tuniaková nátierka	1	Jablková výživa s mrkvou, celozrnné pšičky	1,3	Mrkvová polievka s feniklom	9	Kurací paprikáš s domácimi haluškami	7,9
	zloženie: špaldová múka, morská soľ, droždie, voda, tuniak, cibuľka, maslo / L-minus maslo, morská soľ		zloženie: jablká, mrkva, mletá škorica, voda, bio kukuričný škrob, celozrnné pšičky: celozrnná múka, prírodný trstinový cukor, vajička		zloženie: mrkva, fenikel, cibuľa, olivový olej, koriander, morská soľ, kurkuma, zeleninový vývar		Zloženie: kuracie farmárske mäso, cibuľa, ryžové mlieko, paradajkové pyré, morská soľ, mletá červená paprika, zeleninový vývar, olivový olej, bio pšeničná múka, sezónna zelenina	

Zmena menu vyhradená!

ALERGENY

- 1 Obilniny obsahujúce lepok a výrobky z nich
- 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 Sója a výrobky z nej
- 7 Mlieko a výrobky z neho
- 8 Orechy a výrobky z nich

9 Zeler a výrobky z nich

10 Horčica a výrobky z nej

11 Sezamové semienka a výrobky z neho

12 Siročitaný – SO₂ (o koncentrácii viac ako 10mg/kg alebo 10mg/l, sušené ovocie, ovocné konzervy, výrobky zo zemiakov)

13 Vlčí bôb a výrobky z neho

14 Mäkkýše a výrobky z nich