

Menu na 10. týždeň 2017

Deň	Desiata:	A:	Olovrant:	A:	Polievka 1:	A:	Hlavné jedlo:	A:
Pondelok, 6.3.	Smotanový jogurt, čerstvé ovocie	1, (7)	Pečená zemiaková omeleta so zeleninou	3	Hustá zeleninová s párom	9	Fliačky s kapustou	9
	zloženie: smotanový jogurt / ryžové mlieko, čerstvé sezónne ovocie		zloženie: zemiaky, vajička, paradajky, párik, morská soľ, olivový olej		Zloženie: pór, cibuľa, červená paprika, zemiaky, mrkva, brokolica, morská soľ, olivový olej, zeleninový vývar, ryžové mlieko, morská soľ, petržlenová vňať		zloženie: pšeničná/kukurica cestovina, cibuľa, cesnak, biela kapusta, morská soľ, mletá červená paprika, olivový olej,	
Utorok, 7.3.	Kokosové muffiny s ovocím	1,3	Zeleninová nátierka, paleo chlieb	3,11	Kuracia polievka so zeleninou	9	Karfiolové kari s ryžou basmati, sezónny šalátik	9
	zloženie: špaldová múka, strúhaný kokos, banány, jablká, hrušky, trstinový cukor, vínny kameň, vajička, kokosový tuk, ghee maslo		zloženie: mrkva, cuketa, olivový olej, morská soľ chlieb: tekvicové, sezamové, slnečnicové semenka, vajička, cibuľka, cuketa, morská soľ, olivový olej		Zloženie: farmárske kuracie mäso, cibuľa, cesnak, mrkva, petržlen, zeleninový vývar, morská soľ, bio repkový olej, kurkuma, petržlenová vňať, citrónová šťava		zloženie: karfiol, mrkva, hrášok, cibuľa, kokosové mlieko, ryžové mlieko, morská soľ, kurkuma, citrónová šťava, ryža basmati, sezónna farmárska zelenina	
Streda, 8.3.	Špaldový chlieb, cviklovo-jablková nátierka	1	Ovocný smoothie s ovsenými vločkami	1	Polievka z hnedej šošovice	9	Špagety bolognese	9
	zloženie: špaldová múka, morská soľ, droždie, voda, cvikla, jablká, olivový olej, kôpor, morská soľ		zloženie: banány, mrkva, grepová šťava, ovsené vločky, med		Zloženie: hnedá šošovica, cibuľa, zemiaky, cesnak, červená paprika sladká, bobkový list, morská soľ, bio repkový olej, zeleninový vývar, koriander		Zloženie: kukuričné špagety, mleté farmárske hovädzie mäso, mrkva, cibuľa, olivový olej, bio repkový olej, tymián, morská soľ, zeleninový vývar, pasírované paradajky, trstinový cukor	
Štvrtok, 9.3.	Granola so sušeným ovocím a orechami, ryžové mlieko	1,8	Domáci perník s čokoládou	1, 3, (7)	Zeleninová polievka s goji	9	Pečené lososové karbonátky, zemiakové pyr, šalát zo sezónnej zeleniny	(7),9
	zloženie: ovsené vločky, sušené ovocie, orechy, kokos, kokosový tuk, ryžové mlieko		zloženie: špaldová múka, kakao, prírodný trstinový cukor, vínny kameň, vajička, perníkové korenie, sóda, maslo / bezlaktózové maslo, med, ryžové mlieko, jogurt / bezlaktózový jogurt		Zloženie: cibuľa, mrkva, cuketa, zázvor, špenát, goji, citrón, oregáno, kurkuma, petržlenová vňať, zeleninový vývar		Zloženie: losos, cvikla, mrkva, cibuľa, cesnak, bio vajička, mix bezlepkovým múk (pohánka, kukurica), morská soľ, mletá rasca, ryžové mlieko, maslo / bezlaktózové maslo, zemiaky, sezónna zelenina, citrón, med	
Piatok, 10.3.	Špaldový chlieb, karfiolová pena s bylinkami	1,10	Banánový výživa s kakaom, celozrnné piškóty	1,3	Pohánková polievka so zeleninou	9	Kuracie kúsky s mrkvou a hráškom, ryža basmati a sezónny šalát	9
	zloženie: špaldová múka, morská soľ, droždie, voda, karfiol, cesnak, ghee maslo, provensálske bylinky, horčica		zloženie: banány, kakao, voda, bio kukuričný škrob, celozrnné piškóty: celozrnná múka, prírodný trstinový cukor, vajička		Zloženie: pohánka, cibuľa, mrkva, petržlen, kapusta, biela fazuľa, mletá paprika, morská soľ, bio repkový olej, zeleninový vývar, mletá rasca, cesnak, majoránka		Zloženie: farmárske kuracie mäso, hrášok, mrkva, cibuľa, brokolica, ryža basmati, morská soľ, olivový olej, zeleninový vývar	

Zmena menu vyhradená!

ALERGENY

1 Obilniny obsahujúce lepek 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 semenka a výrobky z neho*
- 12 *Siričitany – SO₂ (o koncentrácie 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*

