

Menu na 7. týždeň 2017

Deň	Desiata:	A:	Olovrant:	A:	Polievka 1:	A:	Hlavné jedlo:	A:
Pondelok, 13.2.	Smotanový jogurt, celozrnné keksíky	1, 3, (7)	Cviklový šalát so zemiakmi	9	Zimná minestrone	9	Granadír s cícerom, uhorkový šalát	x
	zloženie: smotanový jogurt / ryžové mlieko, celozrnné keksíky: špaldová múka, trstinový cukor, vajíčka		zloženie: zemiaky, cibuľa, cvikla, vajíčka, morská soľ, med		zloženie: mrkva, paštrnák, cibuľa, citrónová šťava, cesnak, karfiol, tymián, olivový olej, zeleninový vývar		zloženie: zemiaky, kukuričná cestovina, olivový olej, žltá cibuľa, mletá červená paprika, cícer, uhorky, citrón, med, voda	
Utorok, 14.2.	Ovocné muffiny s drobným ovocím	1,3	Zeleninové placky, jogurtový dip	1, (7)	Mrkvovo-paradajková polievka	9	Zeleninové kari, basmati ryža, zelený šalát	9
	zloženie: špaldová múka, vajíčka, ryžové mlieko, vínný kameň, prírodný trstinový cukor, drobné ovocie, olivový olej		zloženie: špaldová múka, zemiaky, mrkva, cibuľa, cesnak, olivový olej, kurkuma, jogurt / L-mínus jogurt, kôpor, morská soľ		zloženie: mrkva, paradajky, olivový olej, cibuľa, cesnak, zázvor, kurkuma, morská soľ, zeleninový vývar		zloženie: červená sosovica, brokolica, cibuľa, mrkva, ryžové mlieko, kokosové mlieko, paradajkové pyré, ryža basmati, sezónna zelenina, morská soľ, olivový olej, citrónová šťava	
Streda, 15.2.	Špaldový chlieb s kalerábovou nátiarkou s pórnikom	1	Ovocný smoothie s ovsenými vločkami	1	Kukuricová polievka s pórnikom	9	Hovädzie soté s mrkvou, špaldová / kukuričná cestovina, sezónny šalát	9
	zloženie: špaldová múka, morská soľ, droždie, voda, kaleráb, pór, olivový olej, morská soľ		zloženie: jablká, hrušky, citrónová šťava, ryžové mlieko, med, ovsené vločky, škorica		zloženie: kukurica, bio repkový olej, pór, stonkový zeler, zemiaky, zeleninový vývar, morská soľ, petržlenová vňať		zloženie: hovädzie pierko, mrkva, cibuľa, cesnak, citrón, špaldová / kukuričná cestovina, zeleninový vývar, olivový olej, sezónna zelenina, med, citrónová šťava	
Štvrtok, 16.2.	Granolla so sušeným ovocím a orechami, ryžové mlieko	1,8	Kysnutý slivkový koláč	1,3	Hráškový krém s mrkvou	9	Špenátový prívarok, varené vajíčka, zemiaková kaša	3,9
	zloženie: ovsené vločky, sušené ovocie, orechy, kokos, kokosový tuk, ryžové mlieko		Zloženie: špaldová múka, vajíčka, trstinový cukor, škorica, med, slivky, ghee maslo		zloženie: cibuľa, hrášok, mrkva, zemiaky, olivový olej, morská soľ, zeleninový vývar, ryžové mlieko		zloženie: špenát, cibuľa, ryžové mlieko, kokosové mlieko, morská soľ, cesnak, vajíčka, zemiaky, maslo ghee, morská soľ	
Piatok, 17.2.	Špaldový chlieb s vajíčkovou nátiarkou	1	Hrušková výživa, celozrnné keksíky	1,3	Zeleninový vývar s ryžovými rezancami	9	Kuracie fašírky so zeleninou, paradajková omáčka, varené zemiaky s petržlenovou vňaťou	1, (3)
	zloženie: špaldová múka, morská soľ, droždie, voda, vajíčka, horčica, maslo / L-mínus maslo, morská soľ		zloženie: hrušky, mletá škorica, voda, bio kukuričný škrob, celozrnné piškoty: celozrnná múka, prírodný trstinový cukor, vajíčka		zloženie: mrkva, petržlen, zeler, karfiol, petržlenová vňať, cibuľa, pór, bobkový list, tymián, vývar, ryžové rezance		zloženie: jarmarská kuracie maso, vajíčka, kel, kukurica, kukuričná strúhanka / špaldová múka, cibuľa, cesnak, majoránka, olivový olej, paradajky, paradajkové pyré, bazalka, zemiaky, petržlenová vňať	

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 *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*

