

Menu na 20. týždeň 2017

Deň	Desiata:	A:	Olovrant:	A:	Polievka 1:	A:	Hlavné jedlo:	A:
Pondelok, 15.5.	Smotanový jogurt, čerstvé ovocie	1, (7)	Cestovinový šalát so zeleninou	1	Fazuľová polievka na kyslo	9	Rezance s makom	1,9
	zloženie: smotanový jogurt / ryžové mlieko, čerstvé sezónne ovocie		zloženie: pšeničné cestoviny, kukurica, paprika, paradajky, čerstvé bylinky, olivový olej, soľ		zloženie: biela fazuľa, zemiaky, ryžové mlieko, vínny ocot, soľ, čierne korenie, olivový olej, petržlenová vňať		zloženie: pšeničné/kukurličné cestoviny, mak, ryžové mlieko, slivkový lekvár, trstinový cukor	
Utorok, 16.5.	Kokosové muffiny s ovocím	1,3	Zeleninová nátierka, paleo chlieb	3,11	Brokolicová polievka	9	Karfiolové kari s ryžou basmati	9
	zloženie: špaldová múka, strúhaný kokos, banány, jablká, hrušky, trstinový cukor, vínny kameň, vajíčka, kokosový tuk, ghee maslo		zloženie: mrkva, cuketa, olivový olej, morská soľ chlieb: tekvicove, sezamove, slnečnicové semienka, vajíčka, cibuľka, cuketa, morská soľ, olivový olej		zloženie: cibuľa, olivový olej, brokolica, zeleninový vývar, pažitka, citrónová šťava, zemiaky, morská soľ		zloženie: karfiol, mrkva, hrášok, cibuľa, kokosové mlieko, ryžové mlieko, morská soľ, kurkuma, citrónová šťava, ryža basmati, sezónna farmárska zelenina	
Streda, 17.5.	Špaldový chlieb, cviklovo-jablková nátierka	1	Ovocný smoothie s ovsenými vločkami	1	Polievka zo žltého hrachu s bylinkovým pestom	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: maslo, cibuľa, cesnak, drvená rasca, drvený koriander, žltý hrach, zeleninový vývar, smotana na šľahanie, citrónová šťava, bobkový list, nové korenie, čierne korenie, morská soľ, petržlenový vňať, bazalka, zelerová vňať, olivový olej		Zloženie: kukuričné špagety, mleté farmárske hovädzie mäso, mrkva, cibuľa, olivový olej, bio repkový olej, tymián, morská soľ, zeleninový vývar, pasírované paradajky, trstinový cukor	
Štvrtok, 18.5.	Granolla so sušeným ovocím a orechami, ryžové mlieko	1,8	Domáci perník s čokoládou	1, 3, (7)	Zeleninová polievka s goji	9	Luskový prívarok, varené zemiaky, vajíčko	(7),9
	zloženie: ovsené vločky, sušené ovocie, orechy, kokos, kokosový tuk, ryžové mlieko		zloženie: špaldová múka, kakao, prírodný trstinový cukor, vínny kameň, vajíčka, 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: fazuľkové lusky, cibuľa, ryžové mlieko, bobkový list, morská soľ, olivový olej, zemiaky, petržlenová vňať, vajíčka	
Piatok, 19.5.	Špaldový chlieb, karfiolová pena s bylinkami	1,10	Banánový výživa s kakaom, celozrnné piškóty	1,3	Hráškový krém s mäťou	9	Kuracie fašírky so zeleninou, zemiaková kaša	1,7,9
	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, vajíčka		zloženie: cibuľa, hrášok, mäta, zemiaky, olivový olej, morská soľ, zeleninový vývar, ryžové mlieko		zloženie: farmárska kuracie mäso, vajíčka, mrkva špaldová múka/ryžová múka, kukuričná strúhanka, cibuľa, cesnak, majoránka, olivový olej, zemiaky, maslo/ghee maslo, soľ	

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 semenka a výrobky z neho
- 12 Siričitany – SO₂ (o koncentrácii viac ako 10mg/kg alebo 10mg/l, sušené ovocie, ovocné konzervy, výrobky zo zemiakov)
- 13 Vičí bôb a výrobky z neho
- 14 Mäkkýše a výrobky z nich