

Menu na 3. týždeň 2017

Deň	Desiata:	A:	Olovrant:	A:	Polievka:	A:	Hlavné jedlo:	A:
Pondelok, 16.1.	Sezónne ovocie, celozrnné ovsené piškoty	1, (7)	Kurací šalát s jablkami, hruškami a jogurtom	(7)	Šošovicová polievka so zemiakmi na kyslo	9	Karfiolové kari s ryžou basmati, sezónny šalátik	9
	zloženie: sezónne ovocie, celozrnné ovsené piškoty (špaldová múka, voda, vajíčka, trstinový cukor)		zloženie: kuracie mäso, jablká, hrušky, morská soľ, olivový olej, kurkuma, jogurt / bezlaktózový jogurt		zloženie: šošovica, zemiaky, cibuľa, jablčný ocot, ryžové mlieko, kurkuma, zeleninový vývar, morská soľ, petržlenová vňať, tymián, bobkový list, čierne korenie		zloženie: karfiol, mrkva, hrášok, cibuľa, kokosové mlieko, ryžové mlieko, morská soľ, kurkuma, citrónová šťava, ryža basmati, sezónna farmárska zelenina	
Utorok, 17.1.	Špaldový koláč s hruškami, sušenými slivkami a makom	1,3	Špenátový smoothie s banánom	1	Hrášková polievka s pohánkou	9	Zeleninové guličky, paradajková omáčka, zemiaková kaša	3, (7)
	zloženie: špaldová múka, hrušky, mak, sušené slivky, vínnny kameň, muškátový oriešok, škoricca, vajíčka, jablková šťava, med		zloženie: banán, ovsené mlieko, med, citrónová šťava, špenát		zloženie: cibuľa, cesnak, hnedá šošovica, biela fazuľa, žltý hrach, mrkva, pohánka, olivový olej, morská soľ, zeleninový vývar		zloženie: brokolica, cvikla, mrkva, cibuľa, zemiaky, vajíčka, olivový olej, cesnak, morská soľ, paradajky, med, bazalka, zemiaky, maslo / bezlaktózové maslo, ryžové mlieko	
Streda, 18.1.	Špaldový chlieb s hráškovou nátierkou	1, (7)	Ovocný šalát s mrkvou, celozrnné ovsené piškoty	(1)	Polievka z grilovanej zeleniny	9	Hovädzie kúsky s mrkvovou omáčkou, špaldová knedľa / pšeno, sezónny šalát	(1), 9
	zloženie: špaldová múka, morská soľ, droždie, voda, maslo / bezlaktózové maslo, hrášok, olivový olej, mäta, morská soľ		zloženie: jablká, hrušky, mrkva, citrónová šťava, voda, med, celozrnné ovsené piškoty: špaldová múka, vajíčka, prírodný trstinový cukor		zloženie: paprika, paradajky, cuketa, baklažán, mrkva, cesnak, cibuľa, morská soľ, olivový olej, zeleninový vývar		Zloženie: farmárske hovädzie pierko, mrkva, cibuľa, cesnak, sezónna zelenina, morská soľ, tymián, bobkový list, zeleninový vývar, špaldová múka, voda, droždie / bezlepková alternatíva: pšeno	
Štvrtok, 19.1.	Mandľové muffiny s bazovým sirupom	1, 3, (7)	Zeleninová omeleta pečená v rúre	3	Sezónny zeleninový vývar	9	Šošovicový prívarok s pečenými zemiakmi, varené vajíčko	3
	zloženie: mandle, vajíčka, špaldová múka, ryžové mlieko, med, maslo / bezlaktózové maslo, vínnny kameň, bazový sirup		zloženie: vajíčka, olivový olej, morská soľ, zemiaky, paradajky, cuketa, ryžové mlieko		zloženie: karfiol, petržlen, zemiaky, kukurica, cibuľa, cesnak, morská soľ, zeleninový vývar		zloženie: hnedá šošovica, červená šošovica, cibuľa, ryžové mlieko, bobkový list, morská soľ, olivový olej, zemiaky, kurkuma, petržlenová vňať, vajíčka	
Piatok, 20.1.	Špaldový chlieb s tuniakovou nátierkou	1, (7)	Banánový chlebič s hrozičkami, ovocné pyrė	1,3, (7)	Hráškový krém s mrkvou	9	Kuracie kúsky s brokolicovou omáčkou, kukuričné cestoviny a sezónny šalát	9
	zloženie: špaldová múka, morská soľ, droždie, voda, maslo / bezlaktózové maslo, tuniak, vajíčka, olivový olej / maslo, morská soľ, citrónová šťava		zloženie: banány, maslo / bezlaktózové maslo, vajíčka, med, vanilkový lusk, jedlá sóda, morská soľ, celozrnná špaldová múka, hrozička, slivky, med, škoricca		zloženie: cibuľa, hrášok, mrkva, zemiaky, olivový olej, morská soľ, zeleninový vývar, ryžové mlieko		Zloženie: farmárske kuracie mäso, cibuľa, brokolica, kukuričné cestoviny, morská soľ, olivový olej, zeleninový vývar	

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*
- 13 *Vlčí bôb a výrobky z neho*
- 14 *Mäkkýše a výrobky z nich*

