

Menu na 4. týždeň 2017

Deň	Desiata:	A:	Olovrant:	A:	Polievka 1:	A:	Hlavné jedlo:	A:
Pondelok, 23.1.	Domáca výživa, celozrnné piškoty	(1,3,7)	Muffiny s drobným ovocím	1,3, (7)	Špenátová so zemiakmi a vajíčkom	3,9	Dhal z červenej šošovice, ryža basmati, jablkovo-mrkvový šalát	9
	zloženie: jablká, hrušky, mrkva, bio kukuričný škrob, citrónová šťava, celozrnné piškoty		zloženie: špaldová múka, vajíčka, ryžové mlieko, prírodný trstinový cukor, maslo / bezlaktózové maslo, drobné ovocie, škorica		zloženie: špenát, zemiaky, cibuľa, cesnak, vajíčko, olivový olej, morská soľ, zeleninový vývar		zloženie: červená šošovica, cibuľa, cesnak, zázvor, olivový olej, karfiol, mrkva, zemiaky, kurkuma, ryža basmati, jablká, mrkva, citrónová šťava	
Utorok, 24.1.	Marhuľovo pšenový koláč	x	Celozrnné tyčinky s tofu a semiačkami, jablká	1,3, (7)	Paradajková polievka s cicerom	x	Tekvicové fašírky, zemiaková kaša, sezónny šalát	3, (7)
	zloženie: marhule, sušené marhule, med, pšeno, pomarančová šťava, ryžové mlieko		zloženie: celozrnná špaldová múka, maslo / bezlaktózové maslo,, vajíčka, sezamové semiačka, tofu, ryžové mlieko, jablká		zloženie: pasírované paradajky, cibuľa, cesnak, bazalka, cícer, zeleninový vývar, olivový olej, morská soľ		zloženie: cibuľa, olivový olej, cesnak, morská soľ, rasca, tekvica, vajíčka, pšeno, zemiaky, maslo / bezlaktózové maslo, ryžové mlieko, sezónna zelenina	
Streda, 24.1.	Špaldový chlieb, nátiarka z grilovanej zeleniny	1, (7)	Kakaový smoothie s banánom a kokosom	x	Karfiolová polievka	9	Hovädzie kúsky s baklažánovou omáčkou,, kukuričné cestoviny, sezónny šalát	9
	zloženie: špaldová múka, morská soľ, droždie, voda, maslo / bezlaktózové maslo, baklažán, cuketa, paprika, mrkva, cibuľa, olivový olej		zloženie: banány, kakao, kokos, hrušky, citrónová šťava, ryžové mlieko		zloženie: cibuľa, olivový olej, karfiol, zeleninový vývar, pažitka, citrónová šťava, zemiaky, morská soľ		zloženie: hovädzie pierko, baklažán, zemiaky, cibuľa, mrkva, olivový olej, zeleninový vývar, ryžové mlieko, citrónová šťava, morská soľ, kukuričné cestoviny, sezónny šalát	
Štvrtok, 26.1.	Špaldové muffiny s kukuricou a hráškom	1,3, (7)	Ovocný šalát so semienkami	11	Tekvicovo - jablková polievka	9	Vegetariánske francúzske zemiaky s lososom, nakladaná cvikla	3, 4
	zloženie: celozrnná špaldová múka, ryžové mlieko, vajíčka, soľ, kukurica, provensálske bylinky, olivový olej, maslo / bezlaktózové		zloženie: jablká, hrušky, citrónová šťava, mrkva, sezam, med		zloženie: tekvica, jablká, cibuľa, olivový olej, zeleninový vývar, muškátový oriešok, morská soľ		zloženie: zemiaky, cuketa, losos, bio vajíčka, olivový olej, ryžové mlieko,, cesnak, nakladaná cvikla, citrónová šťava, med	
Piatok, 27.1.	Špaldový chlieb, vajíčková nátiarka	1, (7)	Domáci perník s čokoládou	1, 3, (7)	Hustá cicerovo zemiaková polievka so špenátom	9	Kuracie s paštrnákom a hráškom, jačmenné krúčky / pšeno, sezónny šalát	(1)
	zloženie: špaldová múka, morská soľ, droždie, voda, maslo / bezlaktózové maslo, vajíčka, uhorky, morská soľ		zloženie: špaldová múka, kakao, prírodný trstinový cukor, vínny kameň,, vajíčka, perníkové korenie, sóda, maslo / bezlaktózové maslo, med, ryžové mlieko, jogurt / bezlaktózový jogurt		zloženie: cibuľa, olivový olej, cesnak, cícer, zemiaky, špenát, soľ, korenie, vývar, mletá červená paprika		zloženie: kuracie mäso, cibuľa, cesnak, morská soľ, olivový olej, paštrnák, hrášok, kukurica, jačmenné krúčky, 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 Sulfiditany – SO₂ (o koncentrácii viac ako 10mg/kg alebo 10mg/l, sušené ovocie,

13 Vlčí bôb a výrobky z neho

14 Mäkkýše a výrobky z nich