

Menu na 9. týždeň 2017

Deň	Desiata:	A:	Olovrant:	A:	Polievka 1:	A:	Hlavné jedlo:	A:
Pondelok, 27.2.	Smotanový jogurt / ryžové mlieko, celozrnné keksíky	1, 3, (7)	Kurací šalát s jablkami a hruškami	(7)	Paradajkovo-mrkvová polievka so sezamom	9,11	Jablková žemľovka	1,3,(7)
	zloženie: smotanový jogurt / ryžové mlieko, celozrnné keksíky: špaldová múka, trstinový cukor, vajíčka		zloženie: kuracie mäso, jablká, hrušky, jogurt / L-mínus jogurt, morská soľ, mäta		zloženie: paradajkový pretlak, mrkva, vývar, cesnak, provensálske bylinky, sezam,		zloženie: špaldové rožky, ryžové mlieko, jablká, hrozienska, tvaroh / L- tvaroh, vajíčka, trstinový cukor, škorica, olivový olej	
Utorok, 28.2.	Jablkovo-mrkvové muffiny s hrozienkami	1,3,(7)	Zeleninové placky, jogurtový dip	1, (7)	Cícerová polievka so špenátom	9	Hlivovo tekvicový perkelt, špaldová / kukuričná cestovina	(1), 9
	zloženie: jablko, mrkva, hrozienska, vajíčka, maslo / L-mínus maslo, prírodný trstinový cukor, ovsené vločky, špaldová múka, morská soľ, vínny kameň, sóda, škorica		zloženie: špaldová múka, zemiaky, mrkva, cibuľa, cesnak, olivový olej, kurkuma, jogurt / L-mínus jogurt, kôpor, morská soľ		zloženie: cibuľa, olivový olej, cesnak, cícer, zemiaky, špenát, soľ, korenie, vývar, mletá červená paprika,		zloženie: cibuľa, cesnak, tekvica, hliva, bezlaktózové mlieko, paradajkové pyré, mletá červená paprika, morská soľ, olivový olej, špaldová / kukuričná cestovina	
Streda, 1.3.	Špaldový chlieb, nátierka z grilovanej zeleniny	1	Kakaový smoothie s banánom a kokosom	x	Karfiolová polievka s mrkvou a pažitkou	9	Hovädzie soté so zeleninou, bulgur s bylinkami / pšeno s bylinkami, sezónny šalát	(1), 9
	zloženie: špaldová múka, morská soľ, droždie, voda, ghee maslo, baklažán, cuketa, paprika, mrkva, cibuľa, olivový olej		zloženie: kakao, banány, sušený kokos, ryžové mlieko, med		zloženie: karfiol, cibuľa, mrkva, kurkuma, morská soľ, bio repkový olej, pažitka		zloženie: hovädzie pierko, brokolica, mrkva, červená cibuľa, olivový olej, zeleninový vývar, kokosové mlieko, citróny, bulgur / pšeno	
Štvrtok, 2.3.	Granolla so sušeným ovocím a orechami, ryžové mlieko	1,8	Kysnutý jablkový koláč	1,3	Zeleninový vývar s ryžovými rezancami	9	Hrachová kaša, varené vajíčko, varené zemiaky s vňaťkou	3,9
	zloženie: ovsené vločky, sušené ovocie, orechy, kokos, kokosový tuk, ryžové mlieko		Zloženie: špaldová múka, vajíčka, trstinový cukor, škorica, med, jablká, ghee maslo		zloženie: mrkva, paštrnák, cuketa, cibuľa, baklažán, zemiaky, kurkuma, zeleninový vývar, olivový olej		zloženie: hrach žltý, cibuľa, bezlaktózové mlieko, morská soľ, cesnak, vajíčka, zemiaky, maslo ghee, morská soľ	
Piatok, 3.3.	Špaldový chlieb, tvarohová nátierka s pažitkou	1, (7)	Mrkvová výživa s ananásom, celozrnné piškoty	1,3	Šošovicová polievka so slivkami	9	Morčacie kúsky s paradajkami a olivami, ryža basmati, sezónny šalát	9
	zloženie: špaldová múka, morská soľ, droždie, voda, maslo / bezlaktózové maslo, tvaroh / bezlaktózový tvaroh, pažitka, cibuľka, morská soľ		zloženie: hrušky, ananás, mletá škorica, voda, bio kukuričný škrob, celozrnné piškoty: celozrnná múka, prírodný trstinový cukor, vajíčka		zloženie: hnedá šošovica, ryžové mlieko, sušené slivky, červená cibuľa, citrón, med, bobkový list, zeleninový vývar		zloženie: morčacie farmárske mäso, olivový olej, cibuľa, paradajky, olivy, oregáno, citróny, med, ryža basmati, 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 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*

